स्वास्थ्य शिक्षा और व्यक्तिगत व्यायाम

लेखक

श्री प्रकाशचन्द्र यादव, साहित्यरत्न

भूतपूर्व सम्पादक 'जागृति' 'यादव-सन्देश', 'सिपाही' और 'जीजी'; रचयिता 'विश्व-विवाह-प्रणाली', महापुरुषों के आदर्श-उपदेश', 'कब, क्या और कहाँ ?' 'स्वास्थ्य और भोजन', 'मेरा जीवन-संघर्ष और राजनीतिक जागृति' अध्यक्ष 'ग्राम सुधार सभा, फतेहपुर, मंत्री, हल्का कांग्रेस कमेटी, जार्जटाउन, प्रयाग; मंत्री, अ० भा० यादव-साहित्य-परिषद; मंत्री, यादव महासभा, उत्तर प्रदेश; सदस्य, नगर काँग्रेस कमेटी, इलाहाबाद; मंत्री, अखिल भारतीय लेखक-पत्रकार सम्मेलन

प्रकाशक

प्रमोद पुस्तक माला, युनिवर्सिटी रोड

प्रयाग

प्रथम संस्करण] मार्च १९५१ [मूल्य ६)

प्रकाशक —
श्रीमती शान्ता देवी
प्रमोद-पुस्तक-माला
इलाहाबाद

मुद्रक :—
महाबीर प्रसाद
प्रेम प्रेस, कटरा इलाहाबाद।

विषय-सूची

पहलवानों का जीवन झांकी

(पृष्ट १-७७)

हमारे शरीर की रचना

(पृष्ट ७८-१०३)

ब्रह्मचर्य

(पृष्ट १०४–१६५)

व्यक्तिगत व्यायाम

(पृष्ट १६६-३४४)

समर्पण

जिसमें

जीवन का सत्य, कला का सम्मान, धर्म-साधना

की

भावना भरी हो,

जो

हिन्दी, हिन्दुस्तान

की आशा

एवं

मानवता का सच्चा पुजारी है,

उसी

अपने जीवन के सच्चे साथी,

नगर कांग्रेस कमेटी, प्रयाग

के

भूतपूर्व सभापति

एवं

भारतीय विधान परिषद् के सदस्य

तथा

सदस्य भारतीय पार्लियामेन्ट

सहृदय देशभक्त

श्री मसुरियादीन जी, एम० एल० ए०

को

सस्नेह-भेंट

—प्रकाशचन्द्र यादव

पहिले इसे पढ़िये

लेखक के प्रारम्भिक शब्द

समय में बड़ी शीघ्रता के साथ परिवर्तन हो रहा है। प्रत्येक देश अपने को सर्वोच्च बनाने का प्रयत्न कर रहा है परन्तु जब तक देश के भुकावकों शरीर तथा मस्तिष्क दोनों न ठीक किया जाय कोई भी उन्नति होना सम्भव नहीं। हमारे यहाँ प्रत्येक छोटी सी छोटी बात पर भी बहुत अधिक ध्यान दिया जाता है। परन्तु यदि कहीं नजर नहीं है तो वह है देश की भावी सम्पति—युवकों की स्वास्थ्यरक्षा। संसार के पश्चिमी देशों में अस्वस्थ, जन्म रोगी, छूत की बीमारी वाले, स्त्री-पुरुषों दोनों से संतान पैदा करनेके कुदरती अधिकार को, देशको सशक्त बनाए रखने के लिये, वहाँ की सरकारों ने छीन लिया है। वहाँ की सरकारें नहीं चाहतीं कि देश में निकम्मे बच्चे जन्म लें। परन्तु हमारे यहाँ सशक्त बच्चों को अस्वस्थकर भोजन और वर्तमान शिक्षाप्रणाली द्वारा शिक्षा देकर निकम्मा बनाया जाता है, यह कितने दु.ख, आश्चर्य और लज्जा की बात है।

संसार भर की बुराइयों में कमजोरी, शारीरिक हो अथवा मानसिक, सब से खराब है। यह मनुष्य को कमीना, पाजी, बुजदिल, लालची, चुगुलखोर और बदमाश बना देती है। दुर्बल आदमी कभी संसार में महान कार्य कर ही नहीं सकता।

राष्ट्र को जीवित रखने के उपायों में, राष्ट्र में व्यायाम की प्रवृत्ति बढ़ाना एक प्रधान उपाय है। इसके लिये उन्नत देशों में कितने ही प्रयत्न होते रहते हैं। पाश्चात्य देशों में व्यसन और व्यभिचार की मात्रा यहाँ से अधिक होने पर भी वहां के प्रायः सभी अवस्थाओं के स्त्री-पुरुष, बालक बालिकाएँ अपनी-अपनी अवस्था के अनुसार अनेक प्रकार के व्यायाम

नित्य-प्रति करते रहते हैं। उन प्रगतिशील देशों की सरकारों ने भी स्थान-स्थान पर जनता के लिये व्यायाम की हर तरह की सुविधा कर दी है। इतना ही नहीं व्यायाम के नये नये साधनों की भी नित्यप्रति व्यवस्था होती रहती है। परन्तु इस सम्बन्ध में हमारे देश में उन देशों का शतांश भी नहीं हो रहा है।

भारतवर्ष की उन्नति का उत्तरदायित्व अनेक अंशों में उसके भावी नागरिकों के कंधों पर है। आज के नवोत्थित युवक ही कल अपने देश के सभ्य नागरिक बनेंगे। उन्हीं के द्वारा राष्ट्रीय उन्नति के विधान, कायदे और कानून तथा घरेलू व्यवस्थाएँ बनेंगी। वे ही, चाहे जैसे हो, भारत को अपना पूर्व गौरव प्राप्त करने के योग्य बनावेंगे। महत्वपूर्ण योजना के लिये हमारे युवकों के मस्तिष्क पूर्ण बलवान होने चाहिये। परन्तु बिना वीर्यवान शरीर के मस्तिष्क बलवान हो ही नहीं सकता और प्रत्येक युवकको बलवान बनाना राष्ट्रीय उन्नति की सब से पहली सीढ़ी है।

भावी नागरिक बनने के लिये नौजवानों को जो-जो तैयारियाँ करनी हैं, उसके लिये आज का निर्वीय तथा अशक्त शरीर काम नहीं दे सकता। संसार की गौरवपूर्ण सत्ताओं का स्वागत करने के लिये शक्ति और संयम की महान आवश्यकता पड़ती है, और इसका सर्वोत्तम साधन ब्रह्मचर्य और शारीरिक व्यायाम ही है। संसार इस बात को भली भाँति हृदयङ्गम कर चुका है कि जब तक वह इस साधन को नहीं अपनाएगा, तब तक उसकी अवस्था टिकाऊ नहीं कही जा सकती। आज भारत अपने आध्यात्मिक स्वप्नों से चौंककर दाँतों तले उङ्गली दबा रहा है, अपनी भूलों पर पश्चात्ताप कर रहा है। किन्तु अब भी कुछ बिगड़ा नहीं है। मनचले भारतीय ग्रेजुएट होस्टलों के बन्द कमरे में लँगोट खींचने का अभ्यास करने लगे हैं। पाउडर-रंजित ललाट के ऊपर भावी चिन्ता की सिकुड़ने दिखलाई पड़ने लगी हैं। ठीक भी है, प्रत्येक युवक और युवती को व्यायाम द्वारा बल-संचय करने की ओर ध्यान देना चाहिए। प्रत्येक बाल-वृद्ध को जीवन

देनेवाली इस प्रवृत्ति का पोषण करना चाहिये। भारत के नगर नगर और गाँव गाँव में आज व्यायामशालाओं और मल्ल गृहों की महान् आवश्यकता है। यहीं से भारतीय युवक स्वास्थ्य और प्रसन्नता की डिग्री लेकर इस योग्य बन सकेंगे कि समय पड़ने पर अपनी और अपने देश की रक्षा कर सकें।

जापान, जर्मनी, इटली, रूस, अमेरिका, फ्रांस और इंगलैंड आदि देशों को यह पूर्ण रूप से ज्ञात है और वहाँ का समाज यह बात अच्छी तरह समझ गया है कि यदि वे अपने राष्ट्र की जीवनरक्षा के लिए जीवनरस न पैदा करते रहेंगे, तो बहुत ही शीघ्र उनका नाश हो जायगा। अतएव विषय भोग के सब दुर्गुणों को रखते हुये भी वेमूल सिद्धान्त को बड़ी दृढ़ता से पकड़े हैं। इस सिद्धान्त की रक्षा के लिये इन देशों में करोड़ों रुपया खर्च किया जाता है।

युद्ध के पहले जर्मनी के प्रत्येक ग्राम, कस्बे और नगर में स्थान-स्थान पर बालकों और बालिकाओं के लिये आधुनिक ढंग के सर्व साधन-सम्पन्न व्यायामगृह खुले हुए थे। जहाँ हजारों जर्मन बच्चे सुबह-शाम कसरत करके अपना शरीर सुडौल बनाते थे।

१६१४ और १६४० के योरोपियन महासमर में विकट मार खाकर भी जर्मन राष्ट्र आज अभिमान के साथ अपना सिर ऊँचा किये हुये है। यह प्रत्यक्ष दिखाई दे रहा है कि निर्बलों के लिये संसार में कहीं कोई स्थान नहीं है। वह तो केवल दासता की लौह-शृंखला में जकड़ा हुआ इस पृथ्वी का भार-स्वरूप है। लोग कह सकते हैं कि भारतीयों के बुरे स्वास्थ्य का अधिकतर कारण उनकी आर्थिक अवस्था है। घोर परिश्रम और पौष्टिक भोजन का अभाव उनकी मुख्य कठिनाइयाँ हैं। निस्सन्देह यह कथन सत्य है। परन्तु यहाँ के सभी लोगों पर यह घटित नहीं होती। भारतीयों की एक बड़ी संख्या ऐसी है जिसे भोजन की कमी बिलकुल नहीं है किन्तु फिर भी इनके स्वास्थ्य को देखकर असन्तोष की सांस लेनी पड़ती है। आज हमारा देश भी

अन्य देशों की तरह स्वतन्त्र है। यदि स्कूल और कालेजों के द्वारा भारतीय युवकों को व्यायाम-विज्ञान का अध्ययन और अभ्यास कराया जाय, तो इसकी महत्ता छात्रों के दैनिक जीवन पर कितना प्रभाव डालेगी, इसका अनुभव तभी हो सकेगा। यह एक मिथ्या भावना प्रचलित है कि शारीरिक व्यायाम में अनुराग रखने से मानसिक शक्ति का ह्रास होता है। यह धारणा भ्रान्ति और असत्य से खाली नहीं है यह बिलकुल असंभव बात है। अधिकांश लोग व्यायाम में इस प्रकार जुट जाते हैं कि उनकी प्रवृत्ति बौद्धिक विकास की ओर से बिलकुल विमुख हो जाती है। इसका यह परिणाम होता है कि उनकी मानसिक क्षमता एक संकुचित परिधि में मँडलाया करती है। मानव जीवन का सर्वश्रेष्ठ शृंगार-ज्ञान विकृत हो जाता है। परन्तु यह दोष व्यायाम का नहीं व्यायाम करनेवालों का है। निस्सन्देह सैन्डो, राममूर्ति अथवा गामा की साहित्यिक रचना नहीं सुन पड़ती है, किन्तु उन मे साहित्यिक गुणों के अभाव का कारण उनका अहर्निश अपने उस व्यायाम-कार्य में लगा रहना है जिस में वे सर्वेसर्वा होना चाहते थे। यही मुख्य कारण है, जिससे ये लोग बौद्धिक विकास की ओर नहीं प्रवृत्त हो सके। समयाभाव इन्हें एकांगी उन्नतिकी ओर खींच ले गया। मेरी समझ में यदि कोई व्यक्ति इन दोनों बातों का विकास साथ-साथ होने दे तो अन्त में वह अपने को जीवन की पूर्णता और सफलता से घिरा हुआ पावेगा। सभी देशों में ऐसे लोगों के पर्याप्त उदाहरण उपलब्ध हैं, जो शारीरिक तथा मानसिक, दोनों शक्तियों में पूर्ण हैं।

आजकल व्यायाम विज्ञान की भिन्न भिन्न अनेकों पद्धतियां पुस्तकरूप में प्रचलित हैं, जिनको देखकर लोग चक्कर में पड़ जाते हैं कि किस पद्धति के अनुसार व्यायाम करना चाहिये। इस सम्बन्ध के शिक्षक सैन्डो, मूलर, स्ट्रागफोर्ट, लिडरमैन, मउल्डन, और केप्टन चेकले आदि बहु सख्यक हैं। इनके अतिरिक्त स्वेडन, जर्मनी, स्विटजरलैंड, फ्रान्स, अमेरिका आदि देशों की प्रणालियां भी अलग-अलग हैं। तब कैसे अपने लाभ की कोई एक प्रणाली चुनी जाय? ऐसी दशा में किसी ऐसे अनुभवी मनुष्य की सलाह लेनी

चहिये जो इन सब पद्धतियों और प्रणालियों का ज्ञान रखता हो। इसी उद्देश्य को लेकर मैंने यह पुस्तक लिखी है जिससे सभी लाभ उठा सकें।

भारत में विद्यार्थियों को इतना मानसिक श्रम करना पड़ता है कि उनका शरीर रोगों का घर हो जाता है और सारा जीवन दुःखमय बन जाता है। यही नहीं उनकी सन्तति भी उन्हीं की सी अशक्त और रोगी पैदा होती है। जो लोग अपने शरीर की कुछ भी परवाह न करके विश्वविद्यालय की ऊँची-ऊँची परीक्षाओं का पास करना ही अपने जीवन का उद्देश्य समझते हैं उनकी सारी आशाओं पर पानी पड़ जाता है। क्योंकि उनका शरीर रोगों का घर हो जाता है और तब उनकी ऊँची शिक्षा से कुछ लाभ नहीं होता। उनका सारा श्रम प्रायः व्यर्थ जाता है और यदि लाभ भी होता है तो बहुत कम।

भारतवर्ष में छोटे छोटे बालकों से स्कूल में इतना अधिक मानसिक परिश्रम लिया जाता है कि वे बिलकुल पिस जाते हैं। अतः उनके शरीरारोग्य की दुर्दशा तो होती ही है, उनकी भावी और सर्वथा निरपराध सन्तति को उनकी भूल के कारण अनेक आपदायें झेलनी पड़ती हैं। यह विषय बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसका विचार यदि शिक्षाविभाग के अधिकारी न करें तो कुछ वश की बात नहीं। पर समझदार लड़कों और उनके माता पिता या रक्षकों को तो अवश्य करना चाहिये। इस समय अन्य देशों की तरह हम भी आजाद हैं, इसलिये हमारे देश के नेताओं का ध्यान भी सम्पूर्ण राष्ट्र के स्वास्थ्य-सुधार की ओर होना चाहिये।

व्यायाम का उद्देश्य मोटरें रोकना, छाती पर पत्थर तोड़ना, मोटी जंजीरों के टुकड़े टुकड़े करना तथा अन्य अस्वाभाविक कर्त्तव्य दिखलाना नहीं है, क्योंकि इससे शरीर बिगड़ जाता है और आकस्मिक धक्कों के कारण नसें टूट जाती हैं। व्यायाम शरीर में फुर्ती, अंगों में विकास और सौन्दर्य भरने के लिये है जिससे जीवनयात्रा सुखपूर्वक हो सके और मार्ग की कठिनाइयाँ आसानी से हल की जा सकें।

व्यायाम भी एक साधना है, जिसके लिये तपस्या की आवश्यकता है। अभ्यास ही सफलता का मूल मंत्र है।

व्यायाम करना लाभदायक तो है, किन्तु एक ही प्रकार का व्यायाम सभी के लिए लाभप्रद नहीं है। छोटे-छोटे बच्चों के लिए उछलना, कूदना, दौड़ना लाभदायक होता है। कष्ट-साध्य दंड-बैठक तथा अन्य व्यायाम उतने लाभदायक नहीं हो सकते। बच्चों की पेशियाँ तथा उनके फेफड़े कमज़ोर तथा अपरिपक्व होते हैं। इसलिए अधिक परिश्रम-साध्य व्यायाम उन्हें लाभ के बदले हानि ही पहुँचाता है। बूढ़ों के साथ भी कुछ दूर तक यही नियम लागू होता है। उम्र के कारण उनका भी शरीर दुर्बल तथा पेशियाँ शिथिल हो जाती हैं अतएव उनके लिए भी अधिक श्रम-साध्य व्यायाम हानिकर सिद्ध होता है; उनके लिए टहलना अथवा खाली हाथों अत्यन्त सरल व्यायाम कर लेना ही अधिक लाभदायक है। मैंने इस पुस्तक में शिशु बालक, बूढ़े, नवयुवक और नवयुवती के लिये अलग-अलग व्यायाम लिखे हैं इसके अतरिक्त और जो व्यायाम इस पुस्तक में हैं जैसे आसन, सूर्य-नमस्कार, टहलना, आदि व्यायाम से सभी को बराबर लाभ पहुँचता है।

युवकों की बात दूसरी है। जब मनुष्य पूर्णत वयस्क हो जाता है, तो उसके सभी अंग-प्रत्यग भी पुष्ट हो जाते हैं और यदि उनकी वृद्धि प्राकृतिक हुई तो वे अधिक से अधिक श्रम-साध्य व्यायाम करने के उपयुक्त होते हैं। किन्तु जो व्यक्ति रोगी अथवा अन्य किसी कारण से अनुचित रूप से दुर्बल तथा कृश दुबले पतले) हों उनकी बात ही भिन्न है। स्वस्थ्य शरीर युवकों को कम परिश्रम से कदापि आनन्द नहीं मिलता। यही कारण है कि नवयुवक कठिन व्यायाम करते हैं।

इस पुस्तक में मैंने सभी प्रकार के व्यायाम बताये हैं। उनका अभ्यास करने से न केवल नवयुवक और नवयुवतियों को ही लाभ होगा बल्कि बालक और बूढ़ों को भी बहुत लाभ पहुँच सकता है। इस पुस्तक में मैंने जिन

व्यायामों को बताया है उनको पढ़ने और समझने से अपने आप सारी बातें समझ में आ जाएँगी।

इस पुस्तक में जो व्यायाम लिखे गए हैं, इनके अतिरिक्त और जो हमारे व्यायाम हैं वह चाहे पूर्व देश के हों, चाहे पश्चिम देश के एक अथवा एक से अधिक साथियों की आवश्यकता होती है। हिन्दुस्तान के सबसे बड़े खेल, कुश्ती लड़ने में भी एक साथी और अखाड़े की आवश्यकता होती है। दूसरे बहुत से खेलों में या तो साथियों की या खेल के सामानकी जरूरत होती है। मामूलीसे मामूली व्यायाम में भी कुछ न कुछ समानकी जरूरत पड़ती है। हिन्दुस्तानी मुग्दरके व्यायाममें भी बिना मुग्दर के काम नहीं चल सकता। सवारीके व्यायामके लिये घोड़े अथवा सायकिलकी आवश्यकता पड़ती है। तैरने के लिये जलकी आवश्यकता है इनके अलावा जो व्यायाम घर से बाहर होता है उसके लिए उपयुक्त समय की आवश्य- होती है। किसी खेल कूदके लिए अनुकूल स्थान की आवश्यकता होती है। और अनूकूल स्थान सब के लिये सदैव प्राप्त नहीं हो सकता। इस प्रकार के व्यायाम को विश्व-प्रिय बनानेके लिए किसी साज समानकी आवश्यकता न होनी चाहिए। इसको करने में समय भी कम लगना चाहिए और वह इस प्रकार का होना चाहिए कि उसको कोई भी किसी भी स्थान पर। कर सके और उसको करने में कोई साथी की आवश्यकता न पड़े केवल १५ फीट लम्बी और १० फीट चौड़ी जगह की आवश्यकता है।

इस पुस्तक में क्या विशेषता है थोड़े में दिग्दर्शन मात्र करा देना चाहता हूँ।

१— इसमें व्यायाम-सामग्री जैसे डम्बल्स, मुग्दर आदि की आवश्यकता नहीं है। सभी व्यायाम केवल शरीर के भिन्न भिन्न भागों के संचालन से ही होता है

२ — इस व्यायाम में समय भी कम लगता है। आप नित्य केवल २०-२५ मिनट करके अपने शरीर को यथेष्ट बलशाली बना सकते हैं।

३— अन्य व्यायाम में शरीरका कोई प्रधान भाग ही बलिष्ट होता

है और कभी-कभी अप्रधान भाग छूट भी जाते हैं जो स्वभावतः कमजोर रहते हैं। किन्तु इस व्यायाममें शरीर के सभी अंगों का व्यायाम होता है।

४—इन व्यायामों के करने से छोटे मोटे सभी रोग दूर हो जाते हैं। पाचन-शक्ति की त्रुटियाँ तो स्वप्न में भी नहीं रहतीं।

इन व्यायामों की थोड़ी सी विशेषताओं के द्वारा आप को ज्ञात हो गया होगा कि यह कितनी सुगम और कम समय तथा कम परिश्रम, कम स्थान और सरलता के साथ की जा सकती हैं और साथ ही कितनी लाभदायक हैं। इन सभी व्यायामों को मैं नित्य करता हूँ इसलिए किसी को यह न समझ लेना चाहिए कि यह व्यायाम इतना कठिन है कि किया ही न जा सके।

इस पुस्तक में जो भी बातें मैंने लिखी हैं सभी को कार्य-रूप में परिणित करने की चेष्टा की है, इससे यह कहने का साहस करता हूँ कि ये सारी बातें मेरे अनुभव की हैं।

पूज्य पं० जवाहरलाल नेहरू, स्वर्गीय पं० मदन मोहन मालवीय, बंगाल के गवर्नर डा कैलाशनाथ काटजू, श्रीमती विजयलक्ष्मी पंडित श्रीमती उमा नेहरू, कर्मवीर पं० सुन्दरलाल जी, पं० हृदयनाथ कुंजरू आदि नेताओं ने मेरी कसरतोंको देखकर प्रसन्नता प्रगटकी। इस प्रकार प्रोत्साहित होकर मैंने अपने कसरतों के २५ चित्र खिंचवाए और एक लेख लिखकर "माधुरी" में प्रकाशनार्थ भेजा। मेरे उस लेख को 'माधुरी' सम्पादक ने अपने विशेषांक में २५ चित्रों के साथ मेरा परिचय देते हुए अगस्त १९३६ में छापा। इस प्रथम लेखके प्रकाशित होने से मेरा उत्साह बहुत बढ़ गया फिर मेरे स्वास्थ्य-सम्बन्धी दर्जनों लेख 'जीवन-सखा', 'जागृति', 'विद्यार्थी', 'माधुरी', 'बालसखा', 'देशदूत', 'सेवा' आदि पत्रों में प्रकाशित हुए।

अनेक मित्रों ने मुझे उन लेखों को पुस्तकाकार छपवाने का प्रोत्साहन दिया किन्तु कुछ निजी तथा राजनैतिक कार्यों के अधिक होने के कारण पुस्तक के छपने का सुअवसर न आया। वर्षों के अनुभव और अध्ययन तथा अविश्रांत परिश्रम करने के बाद हिन्दी पाठकों के हाथों में इस पुस्तक को समर्पित करते हुए मुझे प्रसन्नता होती है।

इस पुस्तक को लिखने में अनेक अंग्रेजी, बंगला, हिन्दी पुस्तकों से, साप्ताहिक और मासिक पत्रो से मैंने सहायता ली है। मैं उन लेखकों और पत्रों के सम्पादकों का हृदय से आभारी हूँ। स्थानाभाव के कारण उनका पृथक-पृथक नाम देने में असमर्थ हूँ।

पुस्तक के लिखने में पं० विश्वम्भरनाथ पाँडे, सम्पादक 'विश्ववाणी' चेयरमैन म्युनिसिपल बोर्ड, इलाहाबाद, ठाकुर शिवमूर्तिसिंह, चेयरमैन डिस्ट्रिक्ट बोर्ड, इलाहाबाद; श्रीमसुरियादीन एम० एल० ए०, सदस्य, विधान परिषद्, तथा भारतीय डोमिनियन, पारलियामेन्ट दिल्ली, श्री मुज्जफ़र हुसेन एम० एल० ए० मंत्री, काँग्रेस कमेटी, उत्तर प्रदेश; श्रीबाबादीन यादव, श्री छोटेलाल गुप्त; श्री अगँनूलाल यादव, ठा० श्रीनाथसिंह, प्रधान मत्री सयुक्त लेखक तथा पत्रकार संघ; श्री हरिचरणलाल वर्मा, सम्पादक 'जीजी' 'जागृति'; और 'सन्त'; पुरूषोत्तमदास गौड़, 'कोमल' आदि मित्रों का बड़ा आभारी हूँ जिनके द्वारा मुझे अत्यधिक प्रोत्साहन तथा बहुमूल्य परामर्श प्राप्त हुआ है।

अपने परम मित्र श्रीयुत राधेश्याम विश्वकर्मा का मैं यथेष्ट रूप से धन्यवाद नहीं कर सकता कि जिन्होंने अपने निजी काम को परे रखकर बड़े प्रेम से प्रूफ़ों का संशोधन किया है।

मैं भाई जगन्नाथ प्रसाद यादव, मंत्री, यादव युवक संघ प्रयाग का अत्यन्त कृतज्ञ हूँ। उन्होंने अनुग्रहपूर्वक इस पुस्तक के चित्रों को बनाया।

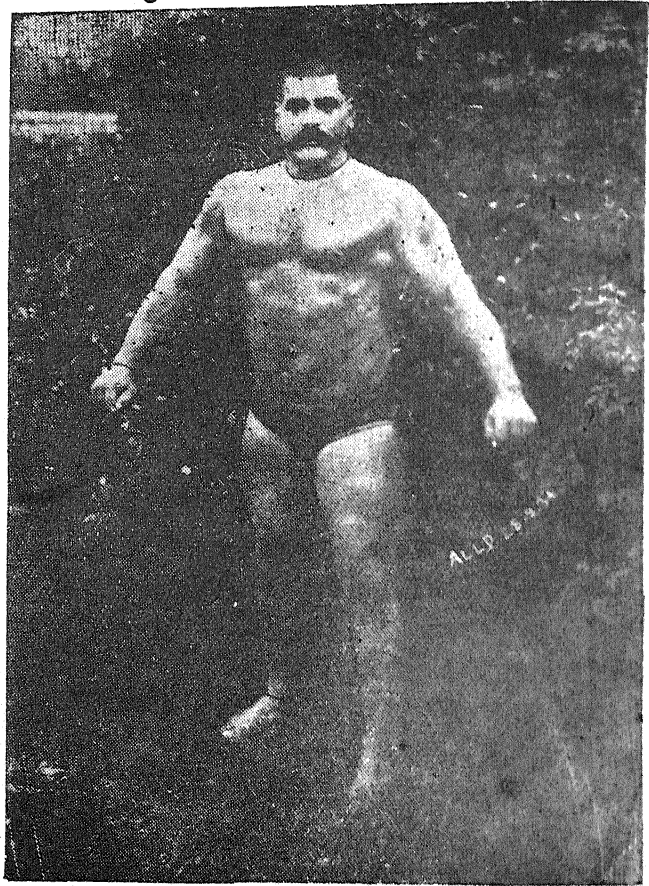
अन्त में हम प्रमोद पुस्तक माला की अध्यक्षा श्रीमती शान्तादेवी के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करते हैं जिनके अदम्य उत्साह साहस

और सहयोग के बिना इस पुस्तक का इतना सुन्दर रूप में निकलना असम्भव था।

इन सब सुविधाओं के होते हुए भी यह आशा करना कि पुस्तक में अब कोई दोष नहीं रह गया' या त्रुटियां नहीं हैं, पल्ले दर्जे की मूर्खता होगी। ऐसी दशा में इस पुस्तक के वे पाठक मेरे ऊपर असीम कृपा करेंगे जो उन दोषों और त्रुटियों की ओर मेरा ध्यान आकर्षित करने का कष्ट करेंगे।

"राम निवास"
जवाहरगंज, प्रयाग।
ता० ११-३-५१

प्रकाशचन्द्र यादव
मन्त्री—अ० भा० लेखक पत्रकार सम्मेलन

भारत का संसार प्रसिद्ध पहलवान

भारत-गगन के चमकते हुए तारे,
विश्व-विजयी पहलवान गामा

विश्व-विजयी गामा पहलवान

"स्वस्थ शरीर जीवन संग्राम के प्रत्येक मोर्चे पर डट कर लड़ सकता है।"

कुछ दिनों तक मुझे भारत के प्रसिद्ध व्यक्तियों और महापुरुषों के हस्ताक्षर संग्रह करने और उनसे मिल कर उनके विचार जानने का बड़ा शौक था। इसी सिलसिले में मैं यहाँ के महान व्यक्तियों से मिला भी और मुझे उनके सम्पर्क में आने का सौभाग्य भी प्राप्त हुआ, पर मुझे विश्व विजयी गामा से मिलने की जो उत्कट आन्तरिक अभिलाषा थी वह कभी भी पूरी होती हुई प्रतीत न होती थी। सौभाग्य से १६४४ ई० में जब गामा चौथी बार प्रयाग आये तब मैं उनसे मिलने की अपनी लालसा को संवरण न कर सका। अतएव, मैं उनसे मिलने गया और मैंने साथ ही साथ उनसे यह भी बतलाया की कि मैं उनके जीवन की एक प्रामाणिक जीवनी लिखना चहता हूँ। गामा ने बड़े प्रेम से मुझे दूसरे दिन आने के लिये कहा और आश्वाशन दिया कि मैं उस समय आप से अपने जीवन के सम्बध में कुछ बातें बतलाऊँगा। तदनुसार दूसरे दिन मैं वहाँ गया और उनसे बातें करने का मुझे सौभाग्य प्राप्त

हुआ। गामा से जो-जो बातें उनके जीवन के सम्बन्ध में मुझे हुई हैं मैं उन्हें यहाँ पाठकों की जानकारी के लिये लिख रहा हूँ :—

जन्म

गामा के पूर्वज काश्मीरी मुसलमान थे। उनके पिता अज़ीज़ बख्श काश्मीर से महाराज जोधपुर के यहाँ आये थे। अज़ीज़ बख्श पहलवान गुलाम हुसैन (गामा) के पिता हैं।

अज़ीज़ बख्श के दो लड़के थे ,गुलाम हुसैन (गामा) और इमाम बख्श।

महाराज जोधपुर से अज़ीज़ बख्श पहलवान को गो-लोक वासी दतिया नरेश महाराज भवानीसिंह ने माँग लिया था और दतिया लिवा लाये थे। गामा और इमाम बख्श का जन्म दतिया में ही हुआ था।

शिक्षा

महाराज भवानीसिंह को कसरत और कुश्ती से बड़ा शौक था। अनेक घटनाएँ उनके इस सम्बन्ध की सुनी जाती हैं। उन्होंने गामा और इमाम बख्श को कुश्ती लड़ाने के लिये उस्ताद माधोसिंह को नियुक्त किया था। उन दिनों मोदी बाग में अखाड़ा था, जिसमें ये कसरत और ज़ोर किया करते थे।

१६ वर्ष की अवस्था में महाराज रीवाँ के बुलाने पर दोनों

रीवाँ गए और वहाँ से सम्मान-सहित दतिया लौट आए। फिर समय-समय पर रीवाँ जाते आते रहे।

स्वर्गवासी ओरछा-नरेश महाराज प्रतापसिंह के बुलावे पर दोनों भाई टीकमगढ़ गए। वहाँ गामा की अपने से दूनी डील-डौल वाले मशहूर पंजाबी पहलवान कक्कड़सिंह से कुश्ती हुई उसमें गामा ही विजयी हुए। उसको गामा ने इतनी ज़ोर से जमीन पर पटका कि उसके दो दाँत टूट गए और गामा के सिर में गड़कर रह गए, जो बाद में निकाले गए।

गामा की पहिली बीबी से दो लड़के और तीन लड़कियाँ तथा दूसरी बीबी से एक लड़का और एक लड़की हुई।

रहन-सहन

गामा का रहन-सहन और व्यवहार इतना सादा, सुन्दर और आकर्षक है कि बल पौरुष के सच्चे खोजियों के लिये अनुकरणीय है। जो कोई गामा को और उसके शूर वीर विद्यार्थियों को काम करते देखेगा उसका चित्त प्रसन्न हो जायगा और वह अपने हृदय में एक विचित्र प्रकार की उत्तेजना अनुभव करेगा। गामा के सभी व्यायाम भारतीय हैं।

निवास-स्थान

गामा का निवास स्थान ऐसे स्थान पर है जहाँ स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी वस्तुएँ सुलभ हैं। रियासत पटियाला में नगर से कई मील दूर महाराज पटियाला का मोती बाग है जो कई

मील लम्बा चौड़ा है। आस पास का वातावरण शुद्ध, स्वास्थ्यप्रद और जन कोलाहाल से दूर है। ५० फुट ऊँचा फटक है। फाटक में दोनों ओर कोठरियाँ है उसी में गामा रहते हैं।

अँगरेजी पोशाक में

गामा ने अपनी इंगलैंड-यात्रा का वर्णन किया है। अंग्रेजी वह बिलकुल नहीं जानते। इंगलैंड जाते समय अँग्रेजी पोशाक बनवायी और उसी पोशाक में इंग्लैंड गए। और भी अनेक पहलवान उनके साथ गये थे। वे सब भारतीय भेष-भूषा में थे। उन लोगों ने गामा से कहा, "तुम तो क्रिस्तान हो गये हो।" गामा ने ब्यंग्य किया—"कपड़ा पहिनने से?" इटली पहुँचने पर सब वैनिस नगर देखने गए। वहाँ पानी बरसा और ठंड पड़ी। गामा को छोड़कर बाकी सब तहमद् और कुरता पहिने थे। ठंड के मारे कांपते थे। गामा सूट में थे और बड़े मजे में रहे।

एक पहलवान ने गामा से पूछा, "तुमको ठंडक नहीं लग रही है क्याा, मैं तो जाड़े के मारे मरा जा रहा हूँ।" गामा ने जवाब दिया, "क्रस्तान को कही ठंड लगती है?" इसके उपरान्त सभी पहलवानों ने सूट बनवाये।

मैंने गामा से पूछा कि 'जेविस्को ऐसे पहलवान को आपने पलक मारते कैसे चित कर दिया।" बोले-- "यह मैंने नहीं किया अपने देश के हुनर ने ऐसा किया!"

एक बार जापानियों के जुजुत्सु का जिक्र हुआ। उसमें गामा ज़रा कठोरता के साथ बातें करते हुए दिखाई पड़े। बोले- "जुजुत्सु हिन्दुस्तानी कुश्ती का एक छोटा अंगमात्र है। मैंने तो जापानियों को चुनौती दे रक्खी थी कि लड़ाई में यदि मेरे दाँव-पेंच से कोई जापानी मारा जाय अथवा उसका अंग-भंग हो जाय तो मैं ज़िम्मेदार नहीं, और यदि मैं मारा जाऊँ या मेरा कोई अंग-भंग हो जावे तो वह ज़िम्मेदार नहीं। परन्तु किसी जापानी ने मेरी चुनौती स्वीकार नहीं की।

गामा की अतिशय नम्रता और गुरु-भक्ति का पूरा परिचय मुझे उस दिन मिला जिस दिन उन्होंने कहा, "मेरे उस्ताद एक सिक्ख सरदार जी हैं। जिस मुहल्ले में वह रहते हैं उस मुहल्ले में होकर मैं कभी नहीं निकलता। कहीं ऐसा न हो कि वहाँ होकर ऊँचा सीना किये निकल जाऊँ। बीड़ी, सिगरेट, पान का उपयोग उनके सामने नहीं करता।"

संसार का यह अद्वितीय पहलवान अब भी इस उम्र में कैसा निराबाल-स्वभव का है, परन्तु यह उनकी शुद्ध भारतीय संस्कृति का नमूना है।

अनेक पहलवानों को उन्होंने बना दिया है। और दीन दुखियों की तो वह जी खोलकर मदद करते हैं।

गामा ने सब से पहिले भारत में सर्वश्रेष्ठ पहलवान रहीम पर विजय प्राप्त कर "सितारे-हिन्द" की उपाधि प्राप्त की और भारत के सर्वश्रेष्ठ पहलवान माने गए। गामा को भारत के

सबसे बड़े पहलवान बनने की अभिलाषा बहुत दिनों से थी और इसके लिए वह उद्योग भी कर रहे थे। परन्तु रहीम को पछाड़ने के बाद भी दो भारतीय पहलवान बच रहे थे, जो रहीम की ही टक्कर के समझे जाते थे। अतः गामा ने यह विचार किया कि बिना इन दोनों को परास्त किए वास्तविक रूप से भारत के सबसे बड़े पहलवान का पद नहीं प्राप्त हो सकता अतएव उन्होंने इन दोनों पहलवानों से भी लड़ने का निश्चय किया। ये दो पहलवान थे किक्कड़ सिंह और मीरा बख्श।

किक्कड़ सिंह अपने समय के हिन्दू पहलवानों में सबसे बड़े थे और गुलाम को परास्त कर चुके थे। गुलाम के अतिरिक्त उनके भाई कल्लू को भी हरा चुके थे। अतः किक्कड़ सिंह ही सबसे बड़े पहलवान थे और इसलिए गामाने भी किक्कड़ सिंह से ही लड़ने का विचार किया। इसी बीच में किक्कड़ सिंह का एक और प्रतिद्वन्द्वी पहलवान उनसे लड़ने के लिए खड़ा हो गया। यह पहलवान था मीरा बख्श। गामा ने सोचा कि इन दोनों में कुश्ती होने पर जो विजयी होगा, उसी से मैं लड़ूँगा और इस प्रकार भारत का सर्वश्रेष्ठ पहलवान बन जाऊँगा।

किक्कड़ सिंह और मीरा बख्श की कुश्ती बदी गई। जिस समय किक्कड़ सिंह और मीरा बख्श अखाड़े में उतरे, दर्शकों ने समझ लिया कि कुछही सेकिंगों में किक्कड़सिंह मीरा बख्श को मार लेगा, क्योंकि मीरा बख्श किक्कड़ सिंह के सामने बिल्कुल

बच्चा मालूम होता था। किक्कड़ सिंह बड़ा भीमकाय पहलवान था। उसकी डील-डौल का अब तक कोई पहलवान नहीं हुआ था। वह इतना मोटा था कि उसकी मांस-पेशियाँ अंग-अंग में झूला करती थीं और जब वह चलता था या कुश्ती लड़ता था तो मालूम होता था कि तूफान आई हुई नदी हिलोरें ले रही है। परन्तु यह कुश्ती कुछ ही मिनटों में समाप्त गई और किक्कड़ सिंह कुश्ती खा गया। किक्कड़ सिंह आप से आप गिर कर पट लेट गया। मीरा बख्श उसकी पीठ पर सवार होगया और उसे चित करने का असफल प्रयत्न करने लगा। दर्शक गण किक्कड़ सिंह पर बहुत नाराज हुए। किक्कड़ सिंह को आवाज़ें लगाई जाने लगीं कि फिर से खड़े होकर लड़ो, किन्तु किक्कड़ सिंह खड़ा नहीं हुआ। अफ़वाह यह उठी कि किक्कड़ सिंह मीरा बख्श के संरक्षक से १५ हजार रुपये लेकर मिल गया है और इस अफ़वाह की इस बात से पुष्टि होगई कि किक्कड़ सिंह ने चित होने से अपनी बचत भी नहीं की और अन्त में आप ही चित्त भी हो गया। जिस समय किक्कड़ सिंह हार खा कर अखाड़े में खड़ा हुआ, उस वक्त दर्शकों ने व्यंगपूर्ण शब्दों में कहा—"वाह उस्ताद, वाह !"

मीरा बख्श के किक्कड़ सिंह को परास्त करने के बाद गामा ने मीरा बख्श से लड़ने का निश्चय किया, किन्तु मीरा बख्श ने गामा से लड़ना स्वीकार नहीं किया और गामा भारत का सर्वश्रेष्ठ पहलवान मान लिया गया।

१९०९ में लाहौर में दो पट्ठे तैयार हुए, एक थे गामा और दूसरे थे गुलाम मोहीनुद्दीन। बुजुर्ग पहलवानों को यह निश्चय हो गया था कि इन दोनों में से कोई ऐसा निकलेगा जो संसार का सबसे बड़ा पहलवान होगा और भविष्य ने उनकी बात सत्य कर दिखाही दी। इन दोनों युवक पहलवानों ने दुनिया में नाम कमाया। यद्यपि गुलाम मोहीनद्दीन ने भी बहुत ख्याति प्राप्त की और यूरोप में उन दिनों उसका गामा से अधिक नाम हुआ, किन्तु आगे चलकर जब इन दोनों प्रतिद्वन्द्वी पहलवानों में कुश्ती हुई तो गामा ने ८ मिनट में मोहिनउद्दीन को पछाड़ा दिया है।

इंगलैंड की यात्रा

इसी समय से गामा की ख्याति बढ़ने लगी। इसके एक ही वर्ष बाद अर्थात् १९१० में गामा इंगलैंड गए। उस समय एक धनी बंगाली श्री शरतकुमार मित्र गामा, इमाम बख्श, अहमद बख्श और गामू नामक पहलवानों को लेकर इङ्गलैंड गए। भारत से इंगलैण्ड को जानेवाले पहलवानों का यह दूसरा दल था। पहले दल में गए थे भुदन सिंह और गंगा ब्राह्मण। ये दोनों इङ्गलैण्ड जाकर वहाँ कुछ दिन रहे भी थे और यूरोप का भ्रमण किया था। इन दोनों ने यूरोप में कई कुश्तियाँ मारी थीं और भारतीय पहलवानों का सिक्का जमाया था।

अमेरिकन पहलवान से कुश्ती

गामा ने इङ्गलैंड जा कर अमेरिका के सुप्रसिद्ध पहलवान

डा० बेंजामिन रोलर से कुश्ती लड़ी। डा० बेंजामिन रोलर उस समय संसार के सर्वश्रेष्ठ पहलवान माने जाते थे। गामा ने इस अमेरिकन पहलवान को दो बार पछाड़ा, एक बार ५ मिनट में और दूसरी बार ७ मिनट में। बेंजामिन को परास्त करने से अँग्रेज़ जनता का ध्यान गामा के छोटे भाई इमाम बख्श की ओर गया जिसने उस समय के सर्वश्रेष्ठ योरपीय पहलवान जान लेन से कुश्ती लड़ी थी और उसे १५ मिनट में दो बार पछाड़ा।

दूसरे प्रतिद्वन्द्वी की तलाश

अमेरिकन और युरोपियन दो सर्व-श्रेष्ठ पहलवानों की पराजय से इंगलैण्ड की जनता बहुत आश्चर्यान्वित हुई और उस ने यह स्वीकार कर लिया कि कुश्ती की भारतीय कला युरोपियन कला से कहीं श्रेष्ठ है। इस पर इंगलैंड वालों को यह चिन्ता हुई कि किसी ऐसे यूरोपीय पहलवान की तलाश की जाय, जो गामा को पछाड़े और यूरोप को अपकीर्ति से बचावे। संयोग से उन दिनों रूस के अत्यन्त प्रसिद्ध पहलवान हेकेनचिमिड इंगलैंड में ही थे, अतः इङ्गलैंड के लोग उनके पास पहुँचे और गामा से लड़ने के लिए उन्हें उत्साहित किया परन्तु अनुनय-विनय और भारी रक़म के लोभ ने भी रूसी पहलवान को गामा से लड़ने के लिए उत्तेजित नहीं किया और अन्त में जनता तथा अखबारों के अनुरोध से जान छुड़ाने के लिए हेकेनचिमिड स्विटज़रलैंड चले गए। इस प्रकार रूसी पहलवान के

निकल भागने पर अंग्रेजों ने जेबिस्को को तैयार किया। जेबिस्को एक बार उस समय के संसार-विजयी पहलवान फ्रैंक गोच से कुश्ती में बराबर उतर चुके थे और हेकेन-चिमिड से भी उनकी बराबर की कुश्ती हो चुकी थी। अतः इंगलैण्ड की दृष्टि में उस समय जेबिस्को से बढ़कर गामा का दूसरा प्रतिद्वन्द्वी कोई नहीं था। जेबिस्को इंगलैंड बुलाए गए। वे फ़ौरन इंग्लैंड चले आए और गामा से लड़ने की तैयारी करने लगे। स्काटलैंड के सुप्रसिद्ध पहलवान अपोलो भी जेबिस्को को तैयार करने लगे।

जेबिस्को की पहली पराजय

लन्दन भी के होलबार्न इम्पायर में जेबिस्को और गामा की कुश्ती हुई। अखाड़े में उतरते ही गामा ने अपनी सुप्रसिद्ध द्वन्द्व-कला से जेबिस्को को चारों-खाने चित कर दिया। जेबिस्को ने इस कुश्ती के बाद स्वयं लन्दन के एक अखबार में लिखा कि गामा के सामने खड़े रहना मेरे लिए असम्भव था। जेबिस्को डील-डौल में गामा से कहीं बढ़े-चढ़े थे, पर गामा कुश्ती-कला में इतने कुशल थे कि जेबिस्को को उन्होंने मनमाना नाच नचाया।

जेबिस्को को पराजित करने से गामा की ख्याति समस्त संसार में फैल गई और उसी समय से युरोपियन पहलवानों ने गामा तथा भारतीय कुश्ती-कला के सामने सर झुका लिया।

जापानी पहलवान ने भी साहस छोड़ दिया

जिस समय का यह वर्णन किया जा रहा है, उन दिनों युरोप में अलहैम्ब्रा टूर्नामेंट के नाम से एक बड़ा भारी सालाना दंगल हुआ करता था, जिसमें संसार-प्रसिद्ध पहलवान भाग लिया करते थे। सन् १९१० में, जिन दिनों गामा इंगलैंड में थे, यह टूर्नामैंट लन्दन में हुआ था और उस समय के सुप्रसिद्ध जापानी पहलवान टैरो मयाके अपने ३० चुने हुए शिष्यों को ले कर इस टूर्नामेंट में आए थे। इस जापानी पहलवान का इरादा जेबिस्को से लड़ने का था। इसी समय गामा ने जापानी पहलवानों को यह चैलेंज दिया कि मैं एक घंटे के अन्दर समस्त जापानी पहलवानों को पछाड़ दूँगा और यदि यह न कर सकूं तो जो एक हजार पाउन्ड जमा करूँगा, वह सब ज़ब्त कर लिया जाय। गामा के इस चैलेंज को स्वीकार करने का जापानी पहलवानों को साहस नही हुआ।

फिर स्वदेश में

गामा और उनके भाई इमाम बख्श ने सभी युरोपियन पहलवानों को पछाड़ा। गामा ने अमेरिकन पहलवान बेंजामिन की भी बहुत तलाश की कि वह बिना परास्त हुए क्यों रह जाय, परन्तु बेंजामिन नहीं आया। अन्त में युरोपियन पहलवानों पर विजय प्राप्त कर गामा अपने दल के साथ भारत वापस आए

और यहाँ आकर उन्होंने रहीम, चन्दा सिंह तथा हसन बख्श को पराजित किया।

गामा ने यद्यपि विश्व-विजयी और संसार के सर्वश्रेष्ठ पहलवान का पद प्राप्त किया है. किन्तु विचित्रता यह है कि उन्होंने बहुत दंगल नहीं लड़े हैं। अपने अपार बल, प्रतिद्वन्द्वी पर भीषण रूप से झपटने और अपनी अद्वितीय द्वन्द्व-कला के कारण उन्होंने ऐसा आतंक जमा लिया है कि प्रतिद्वन्द्वी को उनके सामने अखाड़े में आने का साहस ही नहीं होता। कम से कम भारत में तो १६१६ से कोई पहलवान उनके सामने नहीं आया।

गामा की कुश्ती-कला अजेय है और पुरानी कलाओं से बिल्कुल भिन्न है। गामा और उनके अनुयायी पहलवानों का यह विचार है कि प्रतिद्वन्द्वी पर छूटते ही झपट पड़ना अपनी बचत और विजय का सबसे बड़ा भारी साधन है। अखाड़े में उतरते ही दाँव-पेंच और चल-फिर करने से प्रतिद्वन्द्वी पर आतंक छा जाता है और प्रयत्न करना चाहिये कि शीघ्र से शीघ्र प्रति-द्वन्द्वी पर विजय प्राप्त कर लें।

भारतीय पहलवान से अन्तिम कुश्ती

१९१६ में गामा ने किक्कड़ सिंह के बाद भारतवर्ष के सबसे बड़े दूसरे हिन्दू पहलवान पंडित बिज्जो से कुश्ती लड़ी। बिज्जो पुराने ढंग के पहलवान थे और दमदारी के साथ अधिक देर तक लड़ते रहने के लिए बहुत प्रसिद्ध थे। यह कुश्ती बिज्जो के

शहर गुजारान वाला में हुई और गामा ने केवल ८ मिनट के अन्दर बिद्धो को मार लिया। पंडित बिद्धो को अपना दांव-पेंच करने का अवसर ही नहीं मिला। बिद्धो को पराजित करने के बाद गामा फिर किसी भारतीय पहलवान से नहीं लड़े। भारतीय पहलवानों से उनकी यह अन्तिम कुश्ती थी।

जेबिस्को से दूसरी कुश्ती

१६१६ के बाद से गामा ने अपना समय अपने शिष्यों को तैयार करने में व्यतीत करना शुरू किया। उसके १२ वर्ष बाद गामा से कई बार यह कहा गया कि वह भारत के सम्मान की रक्षा करे। गामा से पराजित होने के बाद जेबिस्को इस बात के लिए लालायित रहते थे कि एक बार फिर गामा से कुश्ती हो। इस १८ साल के अन्दर जेबिस्को ने और कई कुश्तियां मारीं और अधिक ख्याति प्राप्त की। उनकी यह इच्छा हुई कि 'विश्वविजयी पहलवान' का जो पद मुझसे गामा ने छीन लिया है, उसे फिर प्राप्त करूँ। वह कुश्ती की कला का और अधिक अनुभव प्राप्त कर भारत आए और गामा को लड़ने के लिए ललकारा। गामा इस समय पटियाला में थे, क्योंकि महाराज पटियाला ने गामा को अपने यहाँ रख लिया था और वे ही गामा के संरक्षक थे। गामा और जेबिस्को का दूसरा दंगल पटियाला में होना निश्चित हुआ और उसे देखने के लिए समस्त भारत के दंगल-प्रेमी लोग पटियाला पहुँचे। परन्तु इन दर्शकों का सारा उत्साह ठंढा पड़ गया जब कि गामा ने केवल

४१ सेकिंड में ही जेबिस्को को पछाड़ दिया और दर्शकों को कुश्ती के दाँव-पेंच देखने का आनन्द न आया। गामा ने १८ साल बाद फिर जेबिस्को को पराजित कर यह दिखा दिया कि इतनी अवस्था के बाद भी उनके बल, फुर्ती और छूटते ही मार लेने की कला में तनिक भी कमी नहीं हुई है।

१९१० ई० में गामा और जेबिस्को के शरीर की तुलना

	गामा	जेबिस्को
वजन	१०१ सेर	१२६ सेर
ऊँचाई	५ फीट ७॥ इञ्च	५ फीट ६ इञ्च
गर्दन	१८ इञ्च	१२॥ इञ्च
छाती	४८ ,,	५८ ,,
भुजदंड (कुहनी के ऊपर का भाग)	१८ ,,	२२ ,,
कुहनी के नीचे के भाग	१४ ,,	१८ ,,
जाँघ	२७ ,,	३२ ,,
पिंडली	१६ ,,	१८॥ ,,
कमर	३७ ,,	३८ ,,

गामा राष्ट्र की सम्पत्ति हैं। वह जाति और साम्प्रदायिक भेद-भावों से परे हैं। वह अपने को मुसलमान नहीं बल्कि भारतीय कहते हैं और अन्य क्षेत्रों के महान् भारतीय नेताओं

की भाँति उन्होंने भी संसार की नजरों में भारत को बहुत सम्मानित किया है। जिस प्रकार भारत को महात्मा गाँधी जैसा विश्वविजयी मस्तिष्क प्राप्त हुआ, कवीन्द्र रवीन्द्र जैसा विश्वविजयी हृदय प्राप्त हुआ वैसे ही गामा जैसा विश्व-विजयी भुजदंड भी प्राप्त हुआ है। ये तीनों भारत के अमूल्य रत्न हैं जिनके सामने हीरों के पहाड़ का भी कोई मूल्य नहीं है। ये तीनों अमर हैं।

गामा का लड़का जलालुद्दीन

गामा के होनहार लड़के की, जिसका नाम जलालुद्दीन था केवल सोलह वर्ष की अवस्था में मृत्यु हो गई। जलालुद्दीन ने भी अपने पिता की तरह कुश्ती में अद्भुत चमत्कार दिखाना प्रारम्भ कर दिया था। बड़े बड़े पहलवानों से कुश्ती लड़ता था। लोगों का कहना था कि यह गामा से बढ़-चढ़ कर निकलेगा, किन्तु देश का दुर्भाग्य कि उसकी अकाल-मृत्यु हो गई।

गामा का छोटा भाई इमामबख्श

इमामबख्श गामा के छोटे भाई हैं। कुछ समय से इमाम-बख्श गामा से अलग रहते हैं, पर दोनों भाइयों में स्नेह-बन्धन अभी तक दृढ़ है। इमामबख्श के ६ लड़के और ६ लड़कियाँ हैं। इनका छोटा भाई भी बड़ा ही होनहार है। हमीदा जो आज भारत के नामी पहलवानों में गिना जाता है,

उसी की देख-रेख में इमामबख्श के लड़कों का शारीरिक विकास हो रहा है।

गामा का शिष्य सामा पहलवान

अप्रेल १९४९ में विश्व-विजयी भारतीय पहलवान गामा के शिष्य सामा पहलवान ने विदेशी और पाकिस्तानी पहलवानों को कुश्ती के लिए ललकारा है और उनकी इस चुनौती को बनारस विश्व-विद्यालय के प्रोफेसर श्री आत्रे साहब ने स्वीकार कर लिया है और शीघ्र ही दोनों पहलवानों की कुश्ती होगी।

दोनों भाइयों को पेन्शन

पटियाला राज्य की ओर से इन्हें जमीन मिली है और दोनों भाइयों को ढाई-ढाई सौ रुपया महीना पेन्शन भी मिलती है। गामा पहलवान लखपती हैं। स्वास्थ्य, यश, सम्मान, धन—परमात्मा ने उन्हें सभी कुछ दे रखा है।

सन् १९१८ में कोल्हापुर में वहाँ के महाराजा की संरक्षता में एक भारी दंगल हुआ। वहाँ गामा ने अपना "सितारे हिन्द" का ख़िताब अपने भाई इमामबख्श को सौंप दिया। युरोप में जेबिस्को को पराजित करने और संसार का सर्वश्रेष्ठ पहलवान बनने के बाद 'सितारे हिन्द' का पद अपने पास रखना उन्होंने उचित नहीं समझा।

योरोपियन पहलवान से अन्तिम कुश्ती

गामा के संरक्षक और स्वामी महाराजा पटियाला लन्दन में

थे। वहाँ उनसे स्विटज़रलैंड का एक पहलवान जेम्स पीटरसन मिला और अपने को 'योद्धाओं का योद्धा' बता कर गामा से लड़ने की इच्छा प्रकट की। महाराजा पटियाला ने पीटरसन के इस चैलेंज को स्वीकार कर लिया और कहा "तुम भारत चलो। चाहे हारो या जीतो, तुम्हें २५ हज़ार रुपया तथा फ्रान्स वापस आने का खर्च दिया जायगा।" पटियाला में गामा और पीटरसन की कुश्ती हुई। पीटरसन ने अपने शरीर में खूब वैसलीन पोत रखी थी। कुश्ती शुरू हुई, पर पीटरसन का शरीर इतना फिसलता था कि गामा के हाथ में वह आता ही नहीं था। अतः गामा ने अखाड़े की मिट्टी उसके शरीर पर फेंक-फेंक कर उसकी फिसलाहट दूर कर दी। गामा ने पीटरसन की दाहिनी टाँग पकड़ कर उसे दे पटका और उस की पीठ पर सवार हो गए। गामा ने पीटरसन को चित कर दिया और इस प्रकार एक मिनट ४२ सेकंड में यह कुश्ती समाप्त हो गई और पीटरसन को २५ हज़ार रुपए का भारी इनाम हारने पर भी दिया गया। प्रायः ऐसा हुआ है कि पीटरसन सदृश अनेक युरोपियन पहलवानों को भारत आकर केवल पराजित होने का कष्ट उठाने के लिए भारी इनाम दिए गए हैं। परन्तु गामा को इस कुश्ती में क्या मिला? इसे न बताना ही अच्छा है।

गामा का यह अन्तिम दंगल था। इसके बाद वह किसी से नहीं लड़े और न किसी ने उनसे लड़ने के लिए अपनी इच्छा ही प्रकट की। जो भी विदेशी पहलवान भारतवर्ष

आता है, वह गामा से लड़ने की इच्छा अवश्य करता है, पर गामा से अपनी तुलना करने पर उसे साहस ही नहीं होता।

गामा के कल्याणकारी उपदेश

"मन वचन से पवित्र रहना और सदा ईश्वर का सहारा रखना, यही मेरा मूल मंत्र है। मैं हर घड़ी कर्ता से डरा करता हूँ और सोचता हूँ कि यह शरीर उसका निवासस्थान है—इसे सदा पवित्र रखना चाहिए। पवित्र रखता हूँ। मन और वचन को भी पवित्र रखता हूँ। केवल दाव-पेंच ही विश्वविजय के लिए पर्याप्त नहीं है। बल और दाव-पेंच में उग्रता तो ईश्वर ही पैदा करता है।"

× × ×

'जब तक शरीर में उठने-बैठने की ताकत रहे, व्यायाम किए जाइये। अगर खाट पर भी पड़े रहिए तो यही सोचिए कि खाट पर से उठते ही व्यायाम आरंभ कर देंगे और ऐसा ही कीजिए भी। व्यायाम न करना तो जीते-जी कब्र में जाकर लेट जाना है। आप व्यायाम को ही अपना नेक और ईमानदार साथी समझें।"

× × ×

भारत का संसार प्रसिद्ध पहलवान

भारत माता के मुख उज्जवल करने वाले
सपूत, प्रोफेसर राममूर्ति नायडू

व्यायामाचार्य प्रो० राममूर्ति नायडू

संसार में शरीर ही सबसे बड़ा धन है।

जगद्विख्यात भीमकर्मा प्रोफेसर राममूर्ति नायडू को कौन नहीं जानता। संसार के साहित्य में जिस प्रकार श्री रवीन्द्र-नाथ ठाकुर ने भारत के लिये एक आदरणीय स्थान प्राप्त किया है; संसार की राजनीति में जिस प्रकार महात्मा गांधी और पं० जवाहरलाल नेहरू ने भारत को उच्च स्थान प्राप्त कराया है, वैसे ही प्रोफेसर राममूर्ति नायडू ने सुन्दर स्वास्थ्य और अपरिमित बल में भारत का मस्तक ऊँचा किया है। विश्व को जो सन्देश कवीन्द्र ने अपनी वाणी द्वारा, महात्मा गाँधी और पं० जवाहरलाल नेहरू ने अपने कार्यों द्वारा दिया है, वही सन्देश प्रोफ़ेसर राममूर्ति नायडू ने अपने कसरतों का अद्भुत चमत्कार दिखा कर दिया है।

जन्म-भूमि

प्रोफेसर राममूर्ति नायडू का जन्म मद्रास प्रान्त के विजया-नगरम् जिले में हुआ था। उनके पिता रायबहादुर के० नारा-

यण स्वामी पुलिस इन्सपेक्टर थे। इनकी बाल्यावस्था ही में इनके पिता का देहान्त हो गया था। कुछ दिन बाद माता भी चल बसी। बचपन में राममूर्ति बड़े दुबले-पतले थे। पाँच वर्ष की उम्र में ही उन्हें दमा (साँस) का रोग हो गया था। उनका चेहरा मरीज-सा मालूम होता था। अपनी देह की कमजोरी पर उन्हें बचपन से ही बहुत दुःख था।

स्कूल में

भीम, लक्ष्मण और हनुमान आदि वीरों की कथाएँ सुनकर उनके मन में उत्साह पैदा होता था। वह सदा सोचा करते—"ओह! मैं भी हनुमान, भीम, लक्ष्मण और भीष्म-सा बलवान होता।"

स्कूल में पढ़ते-लिखते समय भी वह इसी कल्पना में मस्त रहते। वह एक जगह अपने बचपन के विषय में स्वयं कहते हैं—"जिस समय स्कूल के दूसरे विद्यार्थी हिसाब जोड़ने में लगे रहते, उस समय मैं अपनी कल्पना के कारण विन्ध्या-चल के जंगलों या कुंजों में पहुँच जाता। उस समय मेरी आयु लगभग १०–११ वर्ष की थी। दण्डक बन में अपनी कल्पना के बल से पहुँच कर मैं लक्ष्मण के साथ बातें करता, अचरज से भरी हुई आँखों से रामचन्द्र की तीरन्दाजी देखता, कुरुक्षेत्र में अर्जुन की ओर भयंकर रूप से गरजते हुए भीष्म के काले बाणों को आते देख कर मेरी छाती धड़क उठती।

भीम की गदा के डर से भागते हुए दुर्योधन को देखकर मुझे हँसी आ जाती। कभी कभी समुद्र के किनारे रावण की नगरी में पहुँच जाता और वहाँ दाँत से मोतियों को चूर २ कर फेंकते हुए हनुमान से भेंट मुलाकात करता था।"

व्यायाम का अभ्यास

केवल कल्पना ही में लगे रहने से काम नहीं चलता। कर्म-वीर पुरुष अपनी कल्पना को कार्य के रूप में बदलते और संसार में विजयी हो नाम पाते हैं। बालक राममूर्ति ने भी कसरत करना शुरू कर दिया। अपने स्कूल की 'टीम' में नाम लिखा कर वह फुटबाल इत्यादि खेलने लगे। कुछ दिनों तक शौक से सैन्डों के डम्बल भी घुमाये, विलायती ढङ्ग की अनेक कसरतें कीं परन्तु इससे उन्हें अधिक लाभ न हुआ। हारकर देशी ढंग की कसरत करना आरम्भ किया, अखाड़े की शरण ली और डंड बैठक कुश्ती आदि में मन लगाया। प्रो० राममूर्ति को प्रारंभ में कसरत करना बड़ा ही कठिन मालूम पड़ा। प्रारंभ के अनुभव का वर्णन उन्होंने इस प्रकार किया है— "आरम्भ में कसरत करने से शरीर अकड़ने लगता था। बहुधा मैं आधी कसरत करके ही रह जाता। अखाड़े में आना दूभर मालूम पड़ता किन्तु तुरन्त ही मेरे मन के देवता जाग पड़ते। अपने आदर्श को सिद्ध करने की मैंने प्रतिज्ञा कर ली थी कि यदि ऐसा न कर सकूं तो मृत्यु अच्छी। यह समझ कर कई बार मैंने मरने का भी निश्चय कर लिया था। अन्त में

दुर्बलताओं पर मुझे विजय मिली। धीरे २ कसरत बढ़ने लगी, उस समय मेरी कसरतों का ऐसा सिलसिला था —भोरहीं उठ कर घर से तीन कोस तक दौड़ता। एक फौजी अखाड़ा था, वहीं जाकर खूब कुश्ती लड़ता, इसके उपरान्त फिर वहाँ से दौड़ता हुआ घर आता। यहाँ अपने चेलों के साथ कुश्ती लड़ता। उस समय मेरे अखाड़े में डेढ़-सौ जवान थे। उनसे कुश्ती लड़ने के बाद सुस्ताकर मैं तैरने जाता। फिर शाम को पन्द्रह सौ से लेकर तीन हज़ार डंड और पाँच हज़ार से दस हजार तक बैठक कर लेता। यही मेरी रोज़ाना की कसरत थी।

इसका फल यह हुआ कि सोलह वर्ष की उम्र में मुझ में इतनी ताकत हो गई कि नारियल के पेड़ पर जोर से धक्का मारता तो दो तीन नारियल टूटकर पृथ्वी पर आ गिरते।"

भोजन

उस समय राममूर्ति का भोजन भी गज़ब का था। दही उनका प्यारा भोजन था। दिन के बारह बजे कसरत आदि से निपट कर वह बादाम का शरबत पीते। बाद में दो या तीन सेर दही, तरकारी और भात तथा आध सेर घी खाते। रात में थोड़ा सा भात और दही आध सेर बादाम तथा दो सेर मलाई में सोने के वर्क खाते। इन्हीं कसरतों के कारण राममूर्ति जी का डील-डौल देखते ही बनता।

विदेशों में व्यायाम प्रदर्शन

आप हिन्दुस्तान में अपने बल का डंका पीट कर विदेशों में गए। इंगलैण्ड, फ्रांस इत्यादि यूरोपीय देशों में भी उनकी धाक बंध गई। यही नहीं उनकी वीरता देखकर कितने ही विदेशी जलने लगे। उन लोगों ने राममूर्ति को मार डालने की भी कोशिश की। मालका द्वीपमें उन्हें दो बार ज़हर भी दिया गया। जिससे बलवान घोड़ा तक मर सकता था। ज़हर के लक्षण मालूम होते ही राममूर्ति लँगोट बाँध पाँच हजार डंड खींच गए। पसीने के साथ बहुत कुछ ज़हर निकल गया, तो भी बहुत दिनों तक खाट पर पड़े रहे।

एक स्थान पर आपने लिखा है—"एक बार फ्राँस के बोर्डो नगर की प्रदर्शनी में अपना खेल दिखलाया था। अन्तिम खेल हाथी का था। यह खेल दिखाते समय मैंने जो तख्ता अपनी छाती पर रखा था वह टूट गया पर मुझे उस समय यह बात मालूम नहीं हुई। नित्य की ही भांति खेल दिखाया। तख्ता टूटा होने के कारण कलेजे के ऊपर की हड्डी टूट गई और मैं बेहोश होगया। लगभग तीन घण्टे यही दशा रही। तीन सप्ताह इसका इलाज करना पड़ा। इसके पहले एक-एक दिन स्पेन और लंदन में खेल दिखा चुका था। अमेरिका के भी कई स्थानों से निमन्त्रण मिले थे। यदि मेरी हड्डी बोर्डो में न टूटी होती तो मैं सब देशों में घूमता। मार्निङ्ग पोस्ट, डेली एक्सप्रेस, स्टेन्डर्ड रिपोर्टमैन, हेल्थ एण्ड स्टेट, डेलीमेल और मिरर आदि प्रसिद्ध

पत्रों ने प्रशंसापूर्ण टिप्पणियां लिखीं और साथ ही मेरे खेलों के चित्र भी छापे।

"एक बार मैंने दुनियां भर के पहलवानों को ललकारा था परन्तु स्विटजरलैंड के चेरपिलाड और डारेगा के सिवा किसी ने भी मुकाबिले में आने का साहस नहीं किया। यह दोनों कुश्तियाँ लंदन में हुईं, इन दोनों को मेरे शिष्यों ने चार २ मिनट में ज़मीन दिखा दिया। तत्पश्चात किसी को सामने आने का साहस नहीं हुआ। स्पेन के क्रिस्तानों का एक अत्यन्त प्रिय परन्तु महा क्रूर खेल है जो सांड़-युद्ध के नाम से प्रसिद्ध है। यह फ्राँस में भी धीरे २ बढ़ रहा है। बोर्डो में भी इसका प्रचार है। वहाँ सरकार इसे रोकने में भी असमर्थ है। हाँ लंदन जैसे शहर में ऐसा क्रूर मनोरंजन नहीं मनाया जाता। युद्ध का ढङ्ग यह है कि एक मस्त साँड़ अधिक काल तक अन्धकारमय कोठरी में बन्द रखा जाता है। यहाँ तक कि वह पागल हो जाता है। अचानक वह अखाड़े में लाया जाता है। एक घुड़सवार तलवार लेकर सामने से आक्रमण करता है और थोड़ी देर में सांड़ को टुकड़े-टुकड़े कर डालता है। इस दृश्य को देखने मैं भी गया था परन्तु इतनी बीभत्स क्रूरता मुझसे न देखी गई। ऐसा भयानक दृश्य मैंने पहले ही पहल देखा था अतएव जब साँड़ अखाड़े में लाया गया और सवार उस पर वार करने को तैयार हुआ तो मैंने जोर से चिल्लाकर कहा कि एक पशु को इस प्रकार मारना वीरता नहीं नीचता

उपस्थित सज्जन प्रतिज्ञा करें कि फिर कभी ऐसे क्रूर खेलों में सम्मिलित नहीं होंगे तो मैं इस मतवाले साँड़ की सींग पकड़ कर थोड़े ही समय में बिल्ली बना दूं। परन्तु मेरे प्रस्ताव को किसी ने स्वीकार नहीं किया; अतएव, मैं भी अपना साहस दिखाने से वंचित रहा।

राममूर्ति की कसरतें

राममूर्ति का नाम भारतवर्ष के बलवान वीरों के इतिहास में सदा अमर रहेगा, जिसका आधार उनका अद्वितीय साहसपूर्ण कार्य-मात्र है। वे आठ हजार पौंड वजन की एक भारी पत्थर की चट्टान सीने पर रखवा कर तोड़वाते थे।

हाथियों का खेल सबसे पहले राममूर्ति ने ही दिखाना शुरू किया। वे जमीन पर सीधे लेट जाते थे। उनके सिर और पेट की रक्षा के लिए रबड़ के तस्में चारों ओर कस दिये जाते। उनके ऊपर लकड़ी का बना हुआ एक छोटा सा पुल रख दिया जाता था जिस पर साढ़े बयासी मन वजन का एक हाथी इस पार से उस पार चला जाता था। इसी तरह राममूर्ति मोटी-मोटी जंजीरें तोड़ने का खेल दिखलाते थे और दो मोटरें एक साथ रोक लेते थे। इसी तरह वे "नागपाश" का खेल दिखा कर जनता को मुग्ध करते थे। राममूर्ति ने अपने देश की बहुत बड़ी सेवा की है। वे अपने साथ बहुत से हिन्दुस्तानी पहलवानों को इंगलैंड ले गए जिन्होंने योरोपीय जनता के सामने यह सिद्ध कर दिया कि शारीरिक उन्नति में हिन्दुस्तानी अन्य

देशवासियों से पिछड़े हुए नहीं हैं। उनके प्रदर्शन के सभी कार्य्यों का वर्णन करना असंभव है। उनके थोड़े से मुख्य-मुख्य कार्यों द्वारा यह निर्विवाद रूप से सिद्ध हो जाता है कि उनमें अद्वितीय शक्ति थी जैसी संसार के किसी भी अन्य व्यक्ति में आज तक नहीं देखी गई; केवल कथा कहानियों में ही कहीं-कहीं सुनने को मिलती है।

युवकों में व्यायाम-प्रचार

मैंने ऐसे शक्तिशाली व्यक्ति की जीवनी बहुत संक्षेप में लिखी है। उनका व्यक्तित्व अद्वितीय था। उन्होंने भारत के नवयुबकों में व्यायाम-शिक्षा का प्रचार किया। अपने अथक प्रयत्नों से स्वयं अपने शरीर में अतुलित बल धारण कर लोगों को उन्होंने शारीरिक उन्नति का सरल मार्ग दिखाया। देश के जिन-जिन स्थानों में वे गए वहीं उन्होंने व्यायाम की सफलता के प्रमाण पेश किए। व्यक्तिगत और सामूहिक रूप में व्यायाम-संस्थाओं और उत्साही नवयुवकों को वे अपने बर्षों के अनुभव से प्राप्त हुई कला निःस्वार्थ भाव से सिखलाया करते थे। इसके अतिरिक्त भारत में राष्ट्रीय कार्य करने वाली संस्थाओं तथा व्यायाम शालाओं को अपना सर्वस्व अर्पण करके ही उनको शान्ति मिली। उनकी दानवीरता असीम थी।

उनको एक पदक स्वयं महाराज पञ्चम जार्ज ने जिस साल भारत में युवराज की हैसियत से पधारे थे उस साल दिया था।

प्रो० राममूर्ति कसरती ही नहीं किन्तु महान देशभक्त भी थे। हमारी मातृ-भूमि को प्राचीन संस्कृत से उन्हें अगाध स्नेह था। उनकी उदारता प्रशंसनीय थी। अपने कार्य-क्षेत्र से अवकाश ग्रहण करने के बाद वे राजनैतिक आन्दोलन में भाग लेने लगे। लेकिन भारतीय युवकों की शारीरिक उन्नति के कार्य में वे सर्वदा प्रयत्नशील रहे। बनारस के हिन्दू विश्व-विद्यालय में व्यायाम-शिक्षा-विभाग के वे डाइरेक्टर नियुक्त हो गए और अपने जीवन के अन्तिम दिनों तक वही काम करते रहे। उनकी अन्तिम अभिलाषा एक अखिल भारतीय-व्यायाम-शिक्षा-मंडल स्थापित करने की थी जो दुर्भाग्य-वश पूरी न हो सकी।

वे एक जगह अपने बारे में कहते हैं—"मैं सदा अपने देश की वेष-भूषा में रहता हूँ। पश्चिमी फ़ैशन का मुझे शौक नहीं होता। एक बार जब मैं जहाज़ पर सफ़र कर रहा था और पहिले दर्जे में मेरे सिवा अन्य कोई भारतीय न था, सब यूरोपीय ही थे। मेरा वर्ण काला होने के कारण वे ऊँट-पटाँग बातें करने लगे जिसे सुनकर मुझे बड़ा क्रोध आया। एक दिन मैंने उनके निकट जाकर स्पष्ट सूचना दी कि मैं भारत सन्तान हूँ और ब्रिटिश प्रजा हूँ। मुझे अपने देश और अपने राज्य दोनों के लिये अभिमान है। यदि फिर तुमने शरारत भरी बातें की तो गर्दन पकड़ कर समुद्र में फेंक दूंगा। उन्होंने मेरा नाम पूछा, जब मैंने नाम बताया तो बड़े

चक्कर में पड़ गए और फिर वे मेरे मित्र बन गए। मेरा तो ख्याल है कि भारतीयों को विदेशों में भी जाकर अपनी पोशाक नहीं छोड़नी चाहिए। मैं सदैव साफा बाँधा करता हूँ और कभी २ टोपी भी पहनता हूँ।

जो भारतीय हैट पहनते हैं न तो वे अङ्गरेजों जैसे मालूम होते हैं न भारतीयों-जैसे ही। लोग उन्हें अमेरिका के हबशी समझते हैं और घृणा करते हैं। प्रो॰ राममूर्ति पहले किसी सरकस में भरती होकर अपनी करामात दिखाते थे किन्तु लोकमान्य तिलक के बढ़ावा और मदद देने पर उन्होंने एक अलग सरकस कायम किया। 'सैंडो' ने बोझ उठाने में अधिक नामवरी पाई थी। वह पचास मन बोझा उठा लेता था। परन्तु यह उससे दूना तिगुना बोझ उठा लेते थे। आपने सैंडो से कुश्ती लड़ने की इच्छा प्रगट की किन्तु सैंडो ने अस्वीकार कर दिया।

राममूर्ति केवल शरीर से बलवान ही नहीं, किंतु विद्व भी थे। उन्होंने एंट्रेंस तक अङ्गरेजी पढ़ी थी तथा अँगरेजी खूब मजे में बोल लेते थे। संस्कृत, हिन्दी में भी काफी योग्यता थी। प्रोफेसर राममूर्ति नायडू ने हमारे भारतबर्ष का मस्तक सारे संसार में ऊँचा किया, यह हमारे लिए निस्संदेह बड़े गौरब की बात है।

देहान्त

प्रोफेसर राममूर्ति जी ने वृद्ध होने के कारण बहुत समय

से अपने व्यायामों का प्रदर्शन करना बंद कर दिया था परन्तु इधर गत दशहरा के अवसर पर आप अपनी शिष्य-मण्डली के साथ पटना के राजा साहब के यहाँ गये। स्वास्थ्य ठीक न रहने के कारण आप वहीं ठहर गये और राजा साहब को व्यायाम की शिक्षा देने लगे। आपका स्वास्थ्य फिर ठीक नहीं हुआ। १६ जनवरी सन् १९३८ ई० को तीसरे पहर बालनगिर (उड़ीसा) के अस्पताल में आपका स्वर्गवास हो गया। उनका शव एक विराट जलूस के साथ स्मशान घाट पहुँचाया गया। जलूस में प्रधान मन्त्री, लाला राजकनक एम० ए०, बी० एस० सी०, रेवेन्यू मन्त्री मि० एल० सहानी एवं अन्य प्रमुख सरकारी और गैर-सरकार व्यक्ति शामिल थे।

आपके गुणों के कारण आपको देशवासी सदैव याद करेंगे। यदि हमारी माताएँ राममूर्ति के समान दस बीस लड़के भी पैदा करें तो हमारी दशा आज की-सी न रहे।

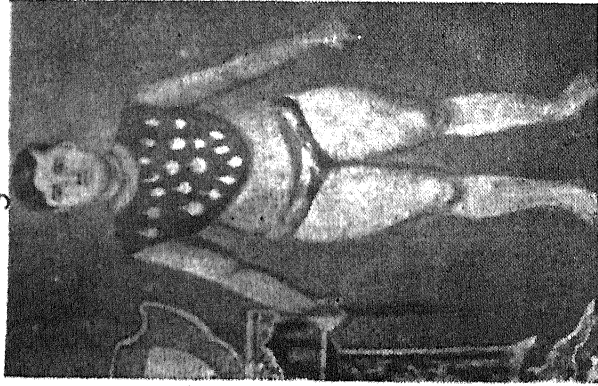
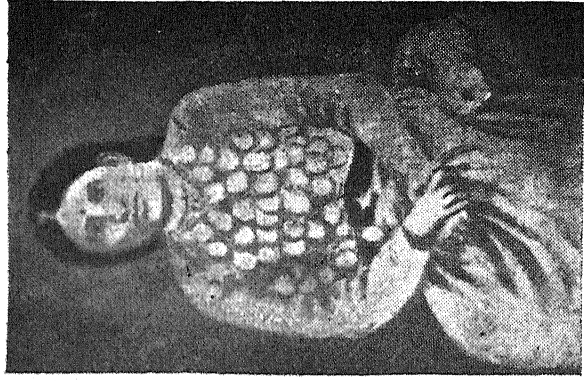
प्रो० राममूर्ति नायडू भारत माता के उन सपूतों में से थे जिन्होंने अपनी योग्यता से अपने देश और जाति का सिर संसार में ऊँचा किया। आप का जन्म लेना सफल था! भारत के इतिहास में आपका नाम स्वर्ण अक्षरों में लिखा जायेगा।

— —

विश्व-विख्यात स्त्री-पहलवान ताराबाई

"माता के स्वास्थ्य और हिफ़ाजत पर बालक का स्वास्थ्य और विकास अवलम्बित है।"

ईश्वर ने इस आर्यभूमि को सदा से ही संसार का मुकुट बना रक्खा है। भारत में एक से एक वीर, दानी और विद्वान हँस-खेल चुके हैं। आज भी इन गुणों में भारत की शान संसार के किसी भी देश से कम नहीं है। पं० जवाहरलाल नेहरू और सरदार वल्लभ भाई पटेल-से विद्वान और राजनीतिज्ञ, वीर सुभाष-सा निर्भीक, त्यागी, देश-भक्त, जिसने देश के लिए अपना सब कुछ बलिदान किया। गामा-से शक्तिशाली विश्व-विजयी पहलवान, रोबिन चटर्जी और पी० के० घोष-से तैराक, और ध्यानचन्द से हाँकी के निपुण खेलाड़ी आज भी संसार के शिरमौर हैं। पुरुषों के अलावा नारी-जगत में भी ऐसे अमूल्य रत्न हैं जिनकी चमक से संसार का कोना-कोना प्रकाशित हो रहा है इन्हीं रत्नों में से एक "ताराबाई" हैं। सबसे बढ़ कर प्रसन्नता की बात यह है कि वह अभी तक

भारत के दो विश्व-विख्यात महिला पहलवान

कुमारी हमीदा बानू

श्रीमती ताराबाई

जीवित हैं। उनकी जन्मभूमि 'अजमेर' है। उनकी अवस्था इस समय लगभग ५० वर्ष की है।

ताराबाई का जन्म

ताराबाई का जन्म एक दरिद्र परिवार में हुआ था। कहते हैं अपनी माँ के गर्भ में केवल ७॥ महीने रहने का सौभाग्य उन्हें प्राप्त हुआ था। इस प्रकार कच्चे गर्भ की इस लड़की का शरीर बचपन यदि में बहुत दुर्बल रहा हो, तो इसमें सन्देह क्या ?

विपत्तियों के दिन

जिस समय वह सात-आठ वर्ष की दुधमुँही बच्ची थीं, उनके प्रान्त में भारी अकाल पड़ा। अन्न-पानी के बिना हजारों प्राणी तड़प-तड़प कर मर गये—उनके माता-पिता भी अकाल के शिकार हुए। बेचारी अनाथिनी चुपचाप घर से निकल पड़ी। घर में एक मुट्ठी अन्न तक न था। चलते समय एक चतुराई की—पुरुष का वेश धारण कर लिया—लड़की के बदले लड़का बन गई। भूख-प्यास का सामना करती हुई आगे बढ़ती गई। किन्तु कोमल बच्ची कब तक भूख-प्यास सहकर चलती—घर से कुछ दूर निकल जाने पर मूर्छित होकर गिर पड़ी। यदि वहाँ भाग्य से कुछ संन्यासी न पहुँच जाते, तो बेचारी मर ही चुकी थी। फिर कौन संसार के सामने भारतीय स्त्रियों की वीरता का आदर्श रखता ? कौन भारतीय स्त्रियों का मुख उज्ज्वल करता ?

व्यायाम का अभ्यास

संन्यासियों ने उचित उपचार कर उसकी मूर्छा दूर की, और अपने साथ ले चले। इन संन्यासियों के साथ उसने कितने ही तीर्थों का पैदल भ्रमण किया। एक बार जब वह अजमेर में थी, तब बड़ौदा-राज्य के प्रोफेसर माणिकराव अपने पहलवान स्वयंसेवकों के साथ, ख्वाजा-पीर के मेले में, सेवा कार्य करने आये। उन स्वयंसेवकों के शरीर-बल पर ताराबाई मुग्ध हो गई और लगी व्यायाम करने। उसे यह ध्यान भी न आया कि मैं स्त्री हूँ, व्यायाम क्यों करूँ? वह पुरुषों की अपेक्षा और भी अधिक परिश्रम और उत्साह से कसरत करती। संन्यासियों से प्राणायाम करने की रीति भी सीख ली।

इसी प्रकार ७-८ वर्ष गुजर गये। छोटी बच्ची 'तारा' अब जवानी पर आई। अभी तक वह पुरुष-वेश में ही रहती थी। संन्यासियों को बिश्वास था कि यह बालक है, किन्तु एक दिन उनको पता चला कि यह बालक नहीं, बालिका है। तब उन लोगों ने युवती 'तारा' को अपने साथ रखना उचित न समझा, और एक आश्रम में रख दिया। पर उस आश्रम में ताराबाई का जी न लगा। वहाँ से वह चल पड़ीं, और लगातार व्यायाम तथा प्राणायाम की साधना कर अपने को उन्होंने अद्भुत शक्तिशालिनी बना लिया। प्रोफेसर माणिकराव की व्यायामशाला में भी उन्होंने अभ्यास किया।

सरकस में कसरतों के अद्भुत चमत्कार

अब, अपनी शारीरिक शक्ति को ही उन्होंने अपनी जीविका का सहारा बनाया। धीरे-धीरे कुछ रुपये इकट्ठे हो जाने पर एक सरकस खोल दिया और सारे देश में घूम-घूम कर यश और द्रव्य लूटने लगीं। सबसे पहले हैदराबाद में उनका बल-प्रदर्शन हुआ। पहले वह दो मन का बोझ उठाती थी, पर बाद में तो ६ मन तक का बोझ उठाने लगीं। जहाँ कहीं अपना तमाशा दिखाने जातीं, लोगों में धूम मच जाती। प्रोफेसर राममूर्ति के ही समान उनकी शारीरिक शक्ति देख लोग दाँतों तले उँगली दबाते।

कसरतें और खेल

ताराबाई की कसरतें भी बड़ी विचित्र हैं—सबसे पहले दो कुर्सियाँ थोड़ी-थोड़ी दूर पर रख दी जातीं। उन पर वह चित होकर इस प्रकार सो जातीं कि एक कुर्सी पर उनका सिर रहता और दूसरे पर पाँव रहते। शरीर के अन्य भाग शून्य में लटकते रहते। तब उनकी छाती पर एक पचीस तीस मन का पत्थर रख दिया जाता। इस प्रकार अधर में लटकती हुई देह के ऊपर इतना भारी पत्थर रक्खे जाने पर भी वह तनिक भी न झुकतीं और न चंचल होतीं। फिर उस पत्थर को दो बड़े-बड़े पहलवान लोहे के हथोड़ों से खंड-खंड कर देते। देखने वाले काँप उठते, किन्तु उनकी भँवों में तनिक बल भी न पड़ता। इसके बाद उस टूटे हुये पत्थर को सिरहाने रख,

उस पर एक तकिया रख कर, वह पृथ्वी में सो जातीं। फिर छाती पर पाँच सौ मन का एक विशाल पत्थर रख दिया जाता। उस पत्थर पर और कई पत्थर के टुकड़े रख, दो आदमी मिलकर, हथौड़ों से उन्हें तोड़ते। पत्थर के खंड-खंड हो जाने पर वह एक झपाटे में उस विशाल पत्थर को छाती से दूर फेंक झट उठ खड़ी हो जातीं। तब, एक और पत्थर मँगाया जाता। उसका वजन एक सौ मन होता। ताराबाई कुछ झुक जातीं। वह पत्थर उनकी लटकती हुई लम्बी लटों में बाँध दिया जाता। बँधते ही उस पत्थर को लिये-दिये वह खड़ी हो जातीं—दो-तीन मिनट तक वह पत्थर उनके बालों से लटकता रहता। जिसके बालों में ऐसी ताकत हो उसके शरीर की ताकत का अनुमान करिए।

इतना हो चुकने पर एक गाड़ी मँगाई जाती। गाड़ी पर दो आदमी बैठे रहते। गाड़ी के अगले हिस्से में, जहाँ बैल जोते जाते हैं, लोहे का एक मोटा छड़ लगा रहता, जिसका अगला हिस्सा नुकीला होता। ताराबाई लोगों को उस छड़ का अगला नुकीला हिस्सा और अपना सिर दिखा देतीं। फिर अपने सिर को उस छड़ के अगले हिस्से में लगाकर गाड़ी को बहुत दूर तक ठेल ले जातीं। लोग चकित रह जाते। कोई दूसरा ऐसा करे, तो सिर से खून का फव्वारा फूट निकले।

इस खेल के बाद वह भूमि पर सो जातीं। उस गाड़ी पर आठ-दस तगड़े आदमी चढ़ जाते। फिर वही गाड़ी उनकी

छाती पर से खींची जाती। राममूर्ति की छाती पर से भी इसी प्रकार गाड़ी खींची जाती थी. पर कहाँ पुरुष की कठोर छाती और कहाँ स्त्री का कोमल कलेजा। धन्य है ताराबाई !

अन्तिम खेल तो और भी हृदय बिदारक है। तुमने महाभारत में पढ़ा होगा—भीष्म-पितामह बाणों की सेज पर सोये थे। ताराबाई के लिये भी चोखे बाणों की सेज रची जाती है। दो लोहे के छड़ एक कतार में आगे और दो पीछे रहते हैं। बीच में एक और छड़ लगा रहता है। सब छड़ों के ऊपरी भाग तीर के समान खूब चोखे और नुकीले होते हैं। लोगों से देखने को कह दिया जाता है। सबके देख लेने पर ताराबाई उनके ऊपर सो जाती है। दो चुभीले छड़ पीठ के नीचे, दो घुटनों के नीचे और बीचवाला छड़ कमर के नीचे होता है। इस प्रकार तीन-चार मिनट तक वह उसी शर-शय्या पर निश्चिन्त सोई रहती हैं।

ताराबाई का शरीर साधारण स्त्रियों का-सा है—न बहुत मोटा, न बहुत पतला—नियमित व्यायाम के कारण खूब कसा हुआ—ढील-ढाला नहीं, चुस्त दुरुस्त। ऊँचाई भी न बहुत अधिक, न बहुत कम। साधारण डील-डौल की हृष्ट-पुष्ट स्त्री हैं।

ताराबाई का भोजन

ताराबाई पूछने पर स्वयं बतलाती हैं कि उनके इस अलौकिक बल का प्रधान कारण उनका नित्य-नियमित व्यायाम है।

इसके अतिरिक्त प्राणायाम पर भी वह बड़ा ज़ोर देती हैं। उनका कहना है कि केवल शरीर की शक्ति से ही सब कुछ नहीं हो सकता—मन की शक्ति भी चाहिये। मन की शक्ति उन्होंने योगी-संन्यासियों की संगति से प्राप्त की है। वह माँस-मछली नहीं खातीं। चाय और काफी से भी उनको प्रेम नहीं है। थक जाने पर एक गिलास शरबत पी लेती हैं। बादाम और किस-मिस खूब खाती हैं। उनका प्रधान खाद्य है भात-दाल, साग-सब्ज़ी और दूध-घी। बिना मांस-मछली के बल नहीं हो सकता—इस बात का वह जोरदार शब्दों में घोर विरोध करती हैं।

ताराबाई की कीर्ति युरोप में भी फैल चुकी है। वहाँ वाले उन्हें "इंडियन-लेडी-सम्सन" (भारतीय महिला-पहलवान) या "एशियाज़-विमेन-हरक्युलिस" (एशिया की भीम-महिला) कहते हैं। चार-पाँच वर्ष हुए, उन्होंने शादी करके सुख से गृहस्थाश्रम में प्रवेश किया है। उनके एक पुत्र भी हुआ था जो मर गया। ता० २६ जून १६२७ को, जमशेदपुर (तातानगर) के तिलक-पुस्तकालय में, व्यायाम की आवश्यकता पर बालकों और उनके माता-पिताओं का विशेष रूप से ध्यान आकर्षित करते हुए अपने भाषण में उन्होंने कहा था—

ताराबाई के आदर्श उपदेश

"बालक की शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक शक्तियों का विकास एकमात्र माता पर अवलम्बित है; किन्तु महा दुःख के

साथ कहना पड़ता है कि हमारी माताएँ अशिक्षिता एवं रोग-ग्रसिता होने के कारण बालकों का यथोचित पालन-पोषण नहीं कर सकतीं। व्यायाम आदि का सदुपदेश देकर न तो वे उन्हें शक्तिशाली ही बनाने का प्रयत्न करती हैं और न सदाचार ही की शिक्षा देती हैं; बल्कि थोड़े समय के पश्चात ही, बचपन ही में, उनका विवाह कर उपकार के नाम से उनका सर्वनाश करती हैं। परिणाम स्वरूप ये गीदड़-भभकियों से धोतियाँ खराब करनेवाले 'मेमने' आपके सामने हैं जिनकी अधिकांश कमाई डाक्टरों के पाकेटों में दिन-रात चली जा रही है। मेरा तो पूर्ण विश्वास है कि औषधियों से रोग कभी दूर नहीं हो सकता—चाहे थोड़े समय के लिये उनसे लाभ क्यों न दिखाई देवे। रोग वास्तव में तभी नष्ट होगा, जब 'व्यायाम' की शरण ली जायगी, और उसे पसीने के रूप में प्रकृति अपने-आप निकाल बाहर करेगी। मेरी उम्र इस समय ४० वर्ष की है; किन्तु मैं अभिमान के साथ कहूँगी कि इस एकमात्र व्यायाम की कृपा से मुझे आज तक एक बार भी औषधि लेने की आवश्यकता नहीं पड़ी। मेरी औषधि 'व्यायाम' है और मैं दावे के साथ कह सकती हूँ कि सबके लिये यह 'सब रोगों पर चलनेवाली पेटेंट औषधि' है। व्यायाम से मेरा यह अर्थ नहीं है कि जिस प्रकार मैं सरकस में आपको खेल दिखलाती हूँ वैसा ही आप भी करें अथवा अपनी स्त्रियों से करावें। स्त्रियों का व्यायाम उनके घर का काम-काज है। पीसना पोना, इत्यादि उनको

अवश्य अपनाना चाहिये। इससे उनका शरीर नीरोग रहेगा। पुरुषों के लिये भी अपने घर का काम-काज व्यायाम ही है। हो सके तो ३—४ मील प्रति दिन घूमना भी एक अच्छा व्यायाम है। अन्त में मेरा यही कहना है कि रोगग्रस्त जीवन व्यर्थ है, अतएव मेरा अनुरोध है कि आप व्यायाम को अवश्य अपनावें। हरएक परिवार के माता-पिता को चाहिये कि वे अपने प्यारे बालकों के हृदय में व्यायाम करने की इच्छा उत्पन्न करके वैद्य-हकीमों से उनका पीछा छुड़ावें।"

विश्व-विख्यात पहलवान गोबर

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ्य मस्तिष्क रहता है।

छोटी हड्डियोंवाली जाति के व्यक्ति भी कई पीढ़ियों तक लगातार व्यायाम का अभ्यास करते रहने से इतने लम्बे चौड़े और बलवान हो सकते हैं कि उनको पहिचानना कठिन हो जाता है। श्रीयुत गोबर इस यथार्थता के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। छः फीट से अधिक लम्बे होते हुए उन्होंने पंजाबी पहलवानों जैसा दीर्घ शरीर पाया है। उनका बदन ऐसा सुन्दर और गठा हुआ बना है कि राह चलते लोग उनको देखने लगते हैं। पहलवान होते हुए भी गोबर बड़े प्रतिभाशाली और मेधावी व्यक्ति हैं। अपने पूर्वजों की भाँति उन्हें भी संगीत से बड़ा प्रेम है और पढ़ने लिखने का उन्हें बड़ा चाव है। एक युग से हम लोग व्यायाम और ललित-कला का सामंजस्य स्थापित करने की चेष्टा करते आये हैं और यदि किसी ने आज तक सफलता पाई है तो श्रीयुत गोबर ने, जो एक अच्छे पहलवान होते हुए भी ललित कलाओं के आदर्श प्रेमी हैं। जब संसार के 'हेवी-वेट-टाइटिल' के लिए गोबर और स्ट्रैंगलर लुइस की कुश्ती हुई तब अमेरिका के पत्रकार गोबर को "टैगोर की विवेचना करनेवाला पहलवान"

कहते थे। कसरती लोगों के संसार में केवल एक ही व्यक्ति 'जीन टनी' जो मशहूर बाक्सिग चैम्पियन गिना जाता है, गोबर की समानता कर सकता है क्योंकि वह भी अच्छा पहलवान होने के अलावा कवि और लेखक की कोमल भावनाओं से प्रतिष्ठित है।

सन् १६१५ ई० में गोबर अपनी शक्ति की परीक्षा के विचार से इंगलैंड गये जहाँ उनका अच्छा स्वागत हुआ। राजाओं की तरह उनका स्वागत हुआ क्योंकि लोगों को इस बात का अच्छी तरह से पता था कि गोबर कलकत्ते के एक बड़े धनी परिवार के लड़के हैं। फ्रांस और अमेरिका में लोग उन्हें मिस्र गोबर के नाम से सम्बोधित करते थे। शीघ्र ही स्काटलैंड के विख्यात पहलवान जिमी कैम्पबेल से उनकी कुश्ती हुई जिसको सिर्फ आठ मिनट में गोबर ने दो बार हराया।

गोबर का दूसरा प्रतिद्वन्द्वी ब्रिटेन का चैम्पियन जिमी एसन था। पहली पकड़ में गोबर ने उसे सोलह मिनट में हराया। जब दूसरी पकड़ शुरू हुई तब जिमी, गोबर को घूँसों से मारने लगा। निर्णायक ने कुश्ती रोक दी और गोबर को विजेता घोषित किया। यद्यपि गोबर, निश्चय ही अपने प्रतिद्वन्द्वी को हराने में समर्थ हो जाते। इस विजय के साथ-साथ गोबर को टिकटघर की आमदनी में से हिस्सा मिला और मिस्टर फ्लेनिंग नामक एक सज्जन ने उन्हें सोलह सौ पौंड की थैली भेंट की। कुछ लोगों ने उन्हें ब्रिटिश चैम्पियन कहकर भी सम्मानित किया।

गोबर को चैम्पियन की "जान-बुल-बेल्ट" भी नहीं मिली जो कुछ साल पहले गामा को मिल चुकी थी।

इसके बाद श्रीयुत गोबर स्वदेश लौट आये और यहाँ आकर अपना प्रभाव जमाने में प्रयत्नशील हुए। उन्होंने बहुत सी अच्छी कुश्तियाँ जीतीं और उनकी ख्याति इतनी बढ़ गई कि एक बार उनसे गामा की कुश्ती पक्की की गई। गोबर को अचानक डिप्थीरिया की बीमारी हो जाने के कारण यह कुश्ती ऐन मौके पर रोक देनी पड़ी। योरोपीय महायुद्ध समाप्त होने पर गोबर अमेरिका चले गये और वहाँ अपने कुछ बंगाली सहयोगियों के साथ छः साल तक निवास करते रहे। यद्यपि स्वदेश में वे विशेष शक्तिशाली पहलवानों में गिने जाते थे फिर भी पेशेवर पहलवानों से लड़ने के लिये उन्हें शुरू से ही वैसा अभ्यास करना पड़ा जिसमें वे कई साल तक लगे रहे। अन्त में अल सैन्टल नामक पहलवान को हरा कर गोबर ने संसार को "लाइट हेवी-वेट चैम्पियनशिप" की उपाधि सरकारी तौर पर प्राप्त की। वे पहले भारतीय थे जिसे ऐसा सम्मान प्राप्त हुआ।

बाद में, गोबर को "हेवी-वेट-टाइटिल" के लिए उस समय के चैम्पियन एडवर्ड लुइस से, जो "स्ट्रैंग्लर" के नाम से मशहूर था लड़ना पड़ा।

स्ट्रैंग्लर से पहली पकड़ में गोबर जीत गये और दूसरी में हारे। लेकिन तीसरी और आखिरी पकड़ में, जिस पर फैसला होने वाला था, स्ट्रैंग्लर बेईमानी से लड़ने लगा। जब वह बेतहाशा घूँसे और मुक्के चलाने लगा तब निर्णायकों के सामने गोबर ने अपना एतराज पेश किया। इतने में ही जब वे बातें कर रहे थे स्ट्रैंग्लर ने उनका पांव पकड़कर पीछे से घसीटा। गोबर सिर के बल गिर पड़े और बेहोश हो गये। दर्शकों में से अधिकांश इस पर एतराज करते रहे मगर निर्णायकों ने अमरीकन पहलवान के हक में फैसला कर ही दिया। अमेरिका के

अनेक पत्र भी इस विषय में आन्दोलन करते रहे मगर कुछ परिणाम न निकला।

सन् १९२९ ई० में क़रीब क़रीब ऐसी ही घटना फिर हुई जब कलकत्ते में नेशनल कांग्रेस के पण्डाल में छोटे गामा से गोबर की कुश्ती रखी गई। कुश्ती में यह एक प्रचलित और माननीय नियम है कि जब दो प्रतिद्वन्द्वी पहलवान दाँव-पेच करते हुये अखाड़े के बाहर रस्सियों के किनारे तक लड़ते लड़ते पहुँच जायें तो निर्णायक उनको बीच में लाकर तब कुश्ती शुरू कराता है। जब गोबर की कुश्ती में ऐसी ही परिस्थिति आ गई तब मुर्शिदाबाद के नवाब ने जो निर्णायक थे, दोनों प्रतिद्वन्दियों को छोड़कर फिर से लड़ने को कहा। गोबर ने तुरन्त अपने प्रतिद्वन्दी को छोड़ दिया मगर छोटे गामा ने निर्णायक के आदेश की परवाह न करते हुये अपने अरक्षित प्रतिद्वन्दी को उठाकर चित कर दिया। पंजाबी साथियों ने जीत होने का शोर मचाना शुरू किया और छोटे गामा के ही पक्ष में निर्णायकों ने भी तुरन्त फ़ैसला कर दिया। कुछ मिनटों के बाद जब निर्णायकों ने अपनी ग़लती महसूस की तब गोबर से फिर लड़ने को कहा गया मगर गोबर ने इन्कार कर दिया। पब्लिक के सामने कुश्ती लड़ने का गोबर के लिये यह आख़िरी मौक़ा था।

अपने अमेरिका-प्रवास में गोबर ने हैकेनश्मिट, स्टैनिस्लासा, जेबिस्को डिक शिकॉट, जिम लॉन्डास आदि बड़े बड़े नामी चैम्पियन पहलवानों का सहयोग प्राप्त करके उनसे ट्रेनिंग हासिल की। हिन्दुस्तान में, रहमानी (कल्लू का भाईगुलाम), गामा, छोटा गामा, गुलाम मुहीउद्दीन, हमीदा, शहाबुद्दीन इत्यादि प्रसिद्ध पहलवानों के सम्पर्क में रहकर गोबर ने कुश्ती की कला का ख़ूब अभ्यास किया। मशहूर जर्मन पहलवान एडमंड कैमर कुछ दिनों तक गोबर के पास कुश्ती सीखता रहा था। कोई ऐसा भारतीय पहलवान जो सब प्रकार की विलायती कुश्तियाँ लड़ना जानता हो, यदि है तो वह गोबर ही है, दूसरा नहीं।

गोबर के कारण ही बंगाल-प्रान्त में कुश्ती का प्रचार बहुत बढ़ा हुआ है और बंगालियों की आश्चर्यजनक शारीरिक उन्नति का अधिकांश श्रेय गोबर को ही है। गोबर का पुत्र मानिक ने भी उन्हीं की तरह हर बात में नाम पैदा किया है। बर्लिन में होने वाली अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में सम्मिलित होने के लिये चुना गया था मगर अपनी विश्वविद्यालय की परीक्षा निकट होने के कारण न जा सका। मानिक ने हिन्दोस्तान के अमेच्योर "हेवीवेट-चैम्पियन" की सरकारी उपाधि प्राप्ति कर ली है।

गोबर ने कुश्ती लड़ना छोड़कर अपनी सारी शक्ति, युवकों को व्यायाम शिक्षा देने में लगा दी है और बंगाल के युवकों में नवजीवन प्रदान करने में लगे हैं।

"कसरत बिना मनुष्य निरोग नहीं रह सकता। मनुष्य को पानी, हवा और अन्न की जितनी जरूरत है उतनी ही कसरत को भी। हाँ, कसरत बिना मनुष्य वर्षों तक जी सकता है और हवा, पानी तथा अन्न बिना नहीं, फिर भी यह सिध्दान्त सर्वमान है कि कसरत बिना मनुष्य निरोग नहीं रह सकता।"

—महात्मा गाँधी

विश्व-विख्यात पहलवान

भीम भवानी

भीम भवानी ने भी कितने ही विदेशी पहलवानों को जमीन दिखा दिखा कर बंगाल की शारीरिक दुर्बलता का कलंक-मोचन किया है। प्रो० राम-मूर्ति जिस समय कलकत्ते गए थे उस समय भवानी की उम्र यद्यपि १९ वर्ष की ही थी परन्तु उसके आकर्षक शारीरिक गठन व अपूर्व बल को देखकर प्रोफेसर साहब इसे रंगून ले गये। जावाद्वीप में महा बलिष्ट पहल-वान को और सिंगापुर में एक अमेरिकन पहलवान को पछाड़ कर भवानी ने १०० डालर की बाजी जीती तथा उसी पहलवान की चलती हुई मोटर रोक कर मोटर भी इनाम में जीत ली। जापान-सम्राट को अपने कर्त्तव्यों से प्रसन्न कर एक स्वर्ण-पदक तथा ७५० का पुरस्कार प्राप्त किया। इसी प्रकार एशिया के भिन्न भिन्न देशों में हिप्पोड्रोम सरकसके साथ भ्रमण करके दो मोटर रोकना, पाँच-छः मन के लोहे के बन्दों को उठा कर लड़कों के खिलौने की तरह अपने हाथों पर उछालना, छाती पर ४० मन का पत्थर रख कर उस पर चुने हुये २० आदमियों को बैठा लेना, ६ मजबूत आदमियों से भरे हुए एक पात्र को दाँतों से पकड़ कर उठा लेना आदि अनेक शक्ति-सम्पन्न कार्य दिखाये। एक बार इसने स्वयं भरतपुर नरेश द्वारा खूब जोर से चलाई हुई तीन मोटरों को एक ही रस्सी में बाँध कर एक दम रोक लिया था। मुर्शिदाबाद के नवाब के एक मदोन्मत्त हाथी को अपनी छाती पर चढ़ा कर दर्शकों को चकित कर दिया। लोहे की कड़ियों को तड़ातड़ तोड़ देना तथा लोहे की एक मोटी छड़ को मोड़ देना आदि इसके बायें हाथ के खेल हैं। सत्य है सुयोग्य गुरू का सुयोग्य चेला निकलता है। शारीरिक-शक्ति को देखते हुए इनका नाम 'भीम-भवानी' सार्थक था। सम्बत् १९७८ के कार्तिक मास में इनका कलकत्ते में देहान्त हो गया।

———

विश्व-विख्यात पहलवान

गुलाम

भारत के अद्वितीय पहलवान गुलाम की मृत्यु सन् १६०० ई० में हुई मगर आज के दिन भी कुश्ती का हर एक शौक़ीन उसका नाम बड़े अभिमान के साथ लेता है। गुलाम, भारतीय पौरुष का एक आदर्श था। इस देश के पहलवानों में वह अपनी स्मृति अमर कर गया है। आज के दिन प्रत्येक प्रसिद्ध भारतीय पहलवान गुलाम की समता तक पहुँचने की चेष्टा करना ही अपने जीवन का आदर्श मानता है। गामा जैसा विश्वविजयी वीर भी बड़ी नम्रता से स्वीकार करता है कि वह अपने पूजनीय उस्ताद गुलाम की शक्ति के बराबर कभी नहीं पहुँच सकता।

गुलाम के साथ चुन्नी लाल बहुत वर्षों तक रहा।
प्रकार अपना विचार प्रकट किया था।

चुन्नीलाल कहता था—"हिन्दुस्तानी कुश्ती के बारे में कुछ कहने के पहले मुझे उस्ताद गुलाम पहलवान की याद आती है। मैं सच कहता हूँ कि आज तक वैसा पहलवान दुनिया के परदे पर देखने में नहीं आया। हिन्दुस्तानी पहलवानों में कोई मेरे उस्ताद के पैरों की खाक को भी नहीं पहुँचता। उनकी बराबरी में था कौन? न अब तक कोई हुआ है और न होगा। उनका कहना ही क्या है, बेजोड़, बेमिस्ल, अपने वक़्त के लासानी जवाँमर्द! आप जानते हैं, उस्ताद के जमाने में कितने ही पहलवान ऐसे थे जो रुस्तमेहिन्द कहलाने का दम रखते थे। कोई उनसे उन्नीस न पड़ता था मगर उस्ताद के आगे सबने मुँह की खाई। कोई उनकी बराबरी न कर सका।

"मेरी समझ में उस्ताद का सीना कम से कम अट्ठावन या चौड़ा था। दुनिया में आज तक अट्ठावन इंच से ज्यादा चौड़ा सीना किसी

का नहीं हुआ। एक दफ़ा मैं और रहीम मुल्तानीवाला दोनों उस्ताद के पीछे खड़े हो गये। उनके आगे से कोई हमें देख भी न पाता था। उनका बदन वाकई देखने क़ाबिल था। शरीर का ऊपरी हिस्सा खूब गठा हुआ और भारी था, जाँघें बड़ी सुडौल बनी थीं मगर कुछ पूरे बदन के मुका-बले में जरूर बेतरतीब और पतली थीं। उनके उभरे हुये पुट्ठे मानों फौलाद के बने थे। उनकी फुर्ती देखने क़ाबिल होती थी जब अखाड़े में शेर के मानिन्द वे जोर करने उतरते थे।

"उनको हजारों दाँव-पेंच मालूम थे मगर उन सबको आजमाने का मौका कभी नहीं पाया। अपनी जिन्दगी में उन्हें सामना करने वाला मिला ही नहीं। उनके चार दाँव बहुत मशहूर थे और ज्यादातर कुश्ती में वही इस्तेमाल भी किए जाते थे। उनके "धोबीपाट" से तो कोई बचता ही न था। "ढाक", "एक हत्थी उखेड़" और "कसौटा" उन्हें खूब मँजे हुए थे। उनका "कसौटा" ऐसा जबरदस्त लगता था कि पहलवान लोग चक्कर खा कर गिर पड़ते थे। रहीम, रहमानी और मुफ़ जैसे शागिर्दों पर जब वे दाँव लगाते थे तब हम लोगों को ग़श आ जाता था। पहलवान कीकड़-सिंह हर तरह की चपेट सह जाता था मगर वह भी कहता था कि उस्ताद का "कसौटा" लगते ही मेरे तो पैर उखड़ जाते हैं। इस दाँव के नीचे आकर कीकड़सिंह छोटे बच्चे की तरह घुटनों के बल खिसकने लगता था।"

गुलाम कुश्ती का एक अच्छा और होशियार उस्ताद था जिसका पता इस बात से चलता है कि उसने अव्वल दर्जे के बीसियों पहलवान अपने शागिर्दों में से तैयार कर दिये जिन्होंने अपने जमाने में खूब नाम कमाया। पहलवानों को कैसी खुराक की जरूरत होती है, इस बात को वह अच्छी तरह जानता था और इसका ध्यान रखता था। गुलाम और कल्लू को स्वर्गीय पं० मोतीलाल नेहरू पेरिस ले गए थे। वहाँ पर इनकी कुश्ती हुई थी और ये विजयी हुए थे।

गुलाम के बाद क़रीब-क़रीब उसी के जोड़ पर कीकड़सिंह पहलवान का नाम खूब बढ़ा। गुलाम और कीकड़ की कुश्ती चार मर्तबा हुई। पहली कुश्ती स्व० महाराज सर प्रतापसिंह के सामने जम्मू में हुई जिसमें दो घंटे तक दोनों खूब लड़े और आख़िर में कीकड़ की हार हुई। दूसरी कुश्ती लाहौर में हुई जिसमें कीकड़सिंह ने "कसौटा" का दाँव लगा कर गुलाम को ऐसा फेंका कि वह बेहोश हो गया। यद्यपि गुलाम को काफ़ी सज़ा मिल गई मगर कुश्ती बराबर छूटी। इसके बाद कीकड़ अपने प्रतिद्वन्दी को पछाड़ने का एक भी मौक़ा न पा सका। तीसरी कुश्ती लाहौर में हुई। उस समय गुलाम का एक हाथ टूट चुका था लेकिन कुश्ती बराबर हुई।

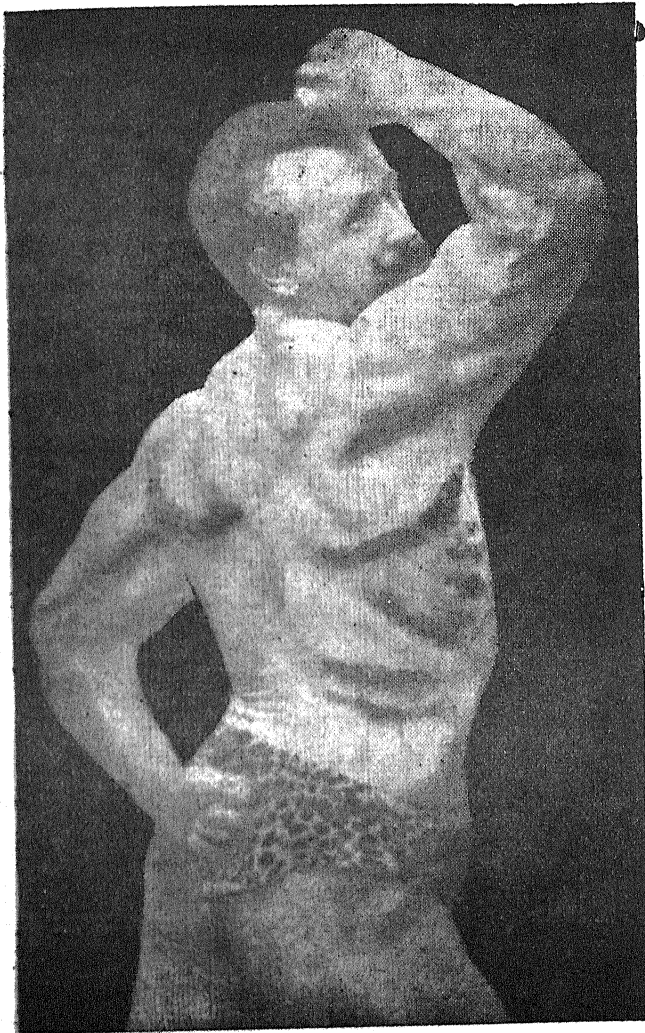
"व्यायाम करना कोई अमोद-प्रमोद का काम नहीं, जिसे हम करें या न करें। नहीं व्यायाम करना नागरिकों का पवित्र कर्त्तव्य है, जिसकी उपेक्षा हो नहीं सकती। हम लोग अब अच्छी तरह समझने लगे हैं कि जब तक शरीर बलवान न हो, आत्मा बलवती नहीं हो सकती।"

—कैसर

प्रोफ़ेसर ईग्युन सैन्डो

प्रोफेसर सैन्डो की जन्म-भूमि जर्मनी के कौनिग्जवर्ग नामक स्थान में है। बाल्यावस्था में वह इतना दुर्बल था कि कभी-कभी तो उसके जीवन की भी आशा न रहती थी। दस वर्ष की अवस्था में एक बार वह अपने पिता के साथ इटली गया। वहाँ उसने रोम और फ्लारेंस की गैलरियों में पत्थर और धातु की सुदृढ़ मूर्तियाँ देखीं। उन की सुगठित आकृति देख कर उसने अपने पिता से पूछा कि क्या आज कल भी ऐसे हृष्ट-पुष्ट मनुष्य हैं या नहीं। उत्तर में उसके पिता ने कहा कि यह मूर्तियाँ उस समय की हैं जब कि शक्ति ही सब कुछ थी और मनुष्य के अंग-प्रत्यंग ही उसके शस्त्र थे। पिता के इन वचनों से उसके कोमल हृदय पर अपूर्व प्रभाव पड़ा। वह उन्हीं मूर्तियों की तरह स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट होने की चिन्ता करने लगा और व्यायाम आरम्भ कर दिया। २१ वर्ष की आयु तक सका शरीर यथेष्ट पुष्ट हो गया। सन् १८८६ में सेमसन नामक पहल-वान ने लंदन में घोषणा की थी कि जो कोई उसे पछाड़ेगा एक हजार पौंड और उसके चेले साइल्कोप्स को जो पछाड़ेगा वह एक सौ पौंड का पुरस्कार पावेगा। इस घोषणा को सुन कर सैन्डो वेनिस नगर से लंदन पहुँचा और सेमसन को ललकारा और विजय प्राप्त की। साइल्कोप्स ने २४० पौंड के लोहे का बन्द दोनों हाथों से अपने सिर से ऊँचा उठाया परन्तु सैन्डो ने एक ही हाथ से यह करामात कर दिखलाई। लोहे का मोटा छड़ और सांकलें तोड़ने तथा १८० पौंड का डंबल भाँजने आदि में भी सेमसन को परास्त किया।

इस विजय से सैन्डो बहुत लोक-प्रिय हो गये। जनता ने खूब बधाइयां दीं और स्वागत किया। लोगों के बहुत अनुरोध करने पर सैन्डो ने १५०-

जर्मनी का संसार प्रसिद्ध पहलवान

संसार के सबसे सुडौल व सुन्दर शरीर वाले
प्रोफेसर यूजीन सैन्डो

पौंड साप्ताहिक पारिश्रमिक लेकर अलहंबरा नामक स्थान में तीन महीने तक खेल दिखाया। इस के बाद वह सैर करने के लिये एक बार फिर जर्मनी गया। वहां गोलिथ नामक एक प्रकांड मनुष्य से भेंट हुई। वह पत्थर की खान में काम करता था। बड़े-बड़े पत्थर के टुकड़े बड़ी आसानी से उठा कर गाड़ियों पर लाद देता था। उस का आकार ऐसा विशाल एवं विकराल था कि सैन्डो का घोड़ा उसे देखकर भड़क उठा। वह ६ फीट २॥ इंच ऊंचा था। छाती ८० इंच चौड़ी थी। शरीर का वजन ४०० पौंड था। सैन्डो ने उसे बजाय ५ मार्क प्रति दिन देने के २० मार्क देना स्वीकार कर अपने साथ ले लिया। एक दिन कुश्ती भी सैन्डो से लड़ा परन्तु कई दिन बाद अचानक बिना कुछ कहे सुने चुपचाप चल दिया।

फ्रांस की राजधानी पैरिस में एक बार एक फ्रांसीसी ने सैन्डो को लड़ने के लिये ललकारा और सैन्डो की नाक पर कस कर मुक्का मारा। क्षण भर के लिये सैन्डो विचलित अवश्य हो गये परन्तु एक दम उन्होंने आगे बढ़ कर उसे गेंद की भांति उठा कर एक मेज पर दे मारा। वह डेढ़ दिन तक अस्पताल में बेहोश पड़ा रहा। न्यूयार्क में सैन्डो ने कई व्याख्यान भी दिये। खेमे में तिल रखने को जगह न मिलती थी। न्यूयार्क से बोस्टन होता हुआ वह शिकागो पहुँचा। वहां इन दिनों एक बहुत बड़ी प्रदर्शनी हो रही थी। ऐसे अवसर पर सैन्डो ने प्रचुर धन एकत्र किया। शिकागो से चल कर सेन्डो सेंटलुई पहुँचा वहाँ अपने खेलों को दुहराने वाले के लिए दश हजार डालर का पारितोषिक घोषित किया पर कोई सन्मुख नहीं आया। सेंट लुई से वह फ्रांसिस को पहुँचा। वहां शेर और भालू की लड़ाई का विज्ञापन निकाला। २० हजार दर्शकों के लिए सुविस्तृत रंगशाला बनाई गई किन्तु पुलीस ने तमाशा रोक दिया तब सैन्डो ने भालू की जगह स्वयं ही लड़ने का इरादा किया; अपने मित्रों द्वारा मना करने पर भी वह किञ्चित विचलित न हुआ। फलतः बड़ी धूम-धाम के साथ एक भयंकर शेर के साथ लड़ने के लिये अखाड़े में कूद ही पड़ा और उधर शेर भी गर्ज कर सामने आया। सैन्डो ने पैतरे से उसका निशाना बचा बायें हाथ से गर्दन और दांये हाथ से कमर पकड़

कर ५३० पाउड के पशु-सम्राट को सिर से ऊंचा उठा कर पृथ्वी पर दे मारा। दूसरी बार फिर शेर क्रोधान्ध होकर उछला। अबकी बार सैन्डो ने उसे पीठ पर ले लिया और गर्दन पकड़ कर आगे चारों खाने चित्त पटक दिया। इस प्रकार शेर पर अपने प्रचण्ड बल का आतंक जमा कर सैन्डो ने बड़ी कीर्ति और सम्पति कमाई। दूसरे दिन भी इसी प्रकार के मनोहर खेल हुये। तीसरे दिन तो वह इतना ठंडा हो गया कि सैन्डो को अपने कन्धे पर बिठा कर अखाड़े में टहलने लगा।

इसी प्रकार अपनी अद्भुत शक्ति का परिचय देते हुये सैन्डो ने आस्ट्रे-लिया और न्यूजीलैन्ड की सैर की। आज से २५ वर्ष पूर्व भारत में भी वह आये थे। आपने कितनी ही उपयोगी पुस्तकों की भी रचनायें की हैं। सैन्डो व्यायाम प्रणाली का इतना आदर है कि सेना और पुलीस विभाग के अतिरिक्त स्वयं सम्राट भी इस का अभ्यास करते हैं। इस लिये उन्होंने सैण्डो को अपना राजकीय व्यायाम-शिक्षक नियुक्त किया था।

"आजादी की रक्षा के लिए ताकत की जरूरत है। हर हिन्दुस्तानी स्त्री, पुरुष को योग्य शारीरिक शिक्षा मिले। यह हिन्दुस्तान का पहला काम है।"

—वल्लभ भाई पटेल

रूसी पहलवान ज़िबिस्को

ज़िबिस्को की जन्मभूमि होने का सौभाग्य यूरोप के 'पोलैंड' नामक देश के 'क्रेको, नामक नगर को प्राप्त है। बचपन से ही अपने शरीर को मजबूत और ताजा-तगड़ा बनाने की धुन इसमें थी। साथ ही, यह पढ़ने में भी खूब परिश्रम करता था। यही कारण था कि जिस साल बीस वर्ष की उम्र में यह फर्स्ट क्लास ग्रेजुएट हुआ—प्रथम श्रेणी में बी० ए० पास किया—उसी साल इसने 'पेरिस' में होने वाली यूरोप, अमेरिका और आस्ट्रेलिया की—पुराने ग्रीक - और रोमन लोगों के ढंग की—खड़ी कुश्ती में चैम्पियनशिप—'विश्वविजयी' होने की पदवी—जीती, और आज तक उस पदवी की रक्षा किये हुये है। यद्यपि गामा से हारने के बाद अब यह विश्वविजयी न रहा, तथापि विश्वविजयी गामा से हाथ मिलाने—भिड़ने—का सौभाग्य इसने अवश्य प्राप्त किया।

दो वर्ष के बाद 'वियना-विश्वविद्यालय' से इसने बैरिस्टरी पास की। उसी के कोर्स के साथ 'वियना' के एक अखाड़े में यह कुश्ती का अभ्यास भी किया करता था।

पढ़ाई खतम हुई—अब जीविका का सवाल सामने आया। इसके पिताजी की इच्छा थी कि यह फौज में भर्ती हो। किन्तु इसका पर्वत-सा शरीर देखकर इस को फौजी डाक्टर ने फौजी काम के अयोग्य करार दिया। तब यह अपने बल के द्वारा ही रोटी का सवाल हल करने का निश्चय कर यूरोप-अमेरिका में दिग्विजय करने के लिये निकला।

जिविस्को को पहले 'गेलीशियन' नाम से लोग पुकारते थे। किन्तु इसका भयानक डील-डौल देखकर लोगों ने 'जिविस्को'—रूसी भालू

कहना शुरू कर दिया, और आज संसार में यह इसी नाम से विख्यात है।

पचीस वर्ष की अवस्था से ही इसने संसार की कई बार प्रदक्षिणा की है, और कुछ बार छोड़कर यह सदा विजयी हुआ है। इसका शरीर-बल गजब का है। इसकी राक्षसी शक्ति के आगे सैन्डो भी धुँधला पड़ गया था। असाधारण उद्योग, नियमित खान-पान और अजेय उत्साह के कारण आज ५६—५७ वर्ष की उम्र में भी यह वैसा ही बलवान बना हुआ है।

यूरोप और अमेरिका में 'फ़ारमर-बर्न्स' नामक पहलवान 'कुश्ती का पिता' समझा जाता है। छः हजार कुश्तियों में केवल सात को ही वह न जीत सका था। बड़े-बड़े महारथियों को वह पलक मारते चित कर देता था। उसका पट्ट शिष्य 'गॉच' था, जिसने 'हैकेनस्मिथ' को पराजित कर चैम्पियनशिप जीती थी। इस 'गाँच' के साथ १६१० ई० की पन्द्रहवीं नवम्बर को जिविस्को की कुश्ती हुई। 'गॉच' ने शर्त बदी थी कि एक घंटे में यदि मैं जिविस्को को चित न कर दूँ, तो मेरी हार समझी जाय। किन्तु जिबिस्को चित न हुआ।

फिर 'गामा' द्वारा पराजित 'डक्टर रोलर' से भी जिविस्को की कुश्ती हुई थी; किन्तु दो घंटे बीस मिनट में भी हार-जीत का निर्णय न हुआ था। तब, १६२१ ई० में, जिविस्को अमेरिका गया। वहाँ के चैम्पियन 'स्टैंगलर लुई' को तेइस मिनट में पछाड़कर यह चैम्पियन—दिग्वजयी पहलवान—बना। १६२५ में इसमें बेगन-मूर नामक चैम्पियन को भी पछाड़ा था। इस प्रकार अपने जीवन में दो बार चैम्पियन होने का गौरव इसको प्राप्त है।

बंगाली पहलवान गोबर से भी यह लड़ा था। पहली बार इसने पैंतीस मिनट में गोबर को चित कर दिया। दूसरी बार गोबर ने भी छ मिनट में इसको चित किया। किन्तु फिर तीसरी बार इसने साढ़े सात मिनट में ही गोबर को चित कर दिया—और जीत इसी की मानी गई।

यूरोपवालों का विश्वास है कि तीस वर्ष के बाद पहलवानों की शक्ति कम होने लगती है; किन्तु 'जिविस्को' इसका अपवाद है। इसने दो बार चैम्पियनशिप जीती है और पचपन वर्ष की उम्र में भी यह चैम्पियन था। इसका प्रधान कारण यह है कि इसका रहन-सहन भारतीय पहलवानों से मिलता-जुलता है। यह भी सिर के बाल मुँड़वाता है, नंगे बदन रहता है और एक चादर के सिवा देह पर कुछ नहीं रखता। सचमुच संयमशीलता में अद्भुत शक्ति है !

विख्यात महिला पहलवान

कुमारी हमीदा बानू

कुमारी हमीदा बानू भारत विख्यात महिला पहलवान हैं। इन्होंने रंगून में नसीर उद्दीन पहलवान, कलकत्ता में अब्दुल लतीफ़ पहलवान, बम्बई में गामा सोयम यानी ग्वाला कलकत्ता वाले, आगरा में फीरोज पहलवान, अमृतसर में करीम पहलवान लुधियाना में अलळ पहलवान १२ दिसम्बर १९३९ को प्रयाग में हुसेन बख्श लाहोरी नान खताई वाले से लड़ चुकी हैं। इनके अतिरिक्त अन्य कई पहलवानों से भी कुश्ती लड़ चुकी हैं। भारत में पुरुषों से इस तरह की कुश्ती में लड़ने वाली पहली महिला हैं।

व्यायाम विशारद जे० पी० मूलर

जे० पी० मूलर अपने स्वास्थ्य के लिए चिन्तित रहा करता था। किन्तु इसने व्यायाम का आश्रय लिया और लगातार कई वर्षों के परिश्रम और अध्यवसाय से इसने सारे रोगों पर विजय पाई और यह एक हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति होगया। आगे चलकर इतना प्रसिद्ध पहलवान हुआ कि इसके नगर में इसके ऐसा सुन्दर, सुगठित शरीरवाला दूसरा व्यक्ति नहीं था। आज तक इसे डेढ़ सौ के लगभग विभिन्न पदक प्राप्त हो चुके हैं। उसी मूलर साहब ने अपने ४१ वर्षों के अनुभव के बाद व्यायाम की एक नई पद्धति निकाली है, जिसका अनुसरण कर आज हजारों और लाखों व्यक्ति अपूर्व लाभ उठा रहे हैं। युरोप के भिन्न-भिन्न देशों में आज इस पद्धति की अनेकों व्यायाम-शालाएँ खुल गई हैं और लोग उनका उपयोग कर रहे हैं। एक बार श्री सुभाषचन्द्र बोस ने कहा था 'इस समय हमारे देश में मूलर की व्यायाम पध्दति के प्रचार की अवश्यकता है।'

व्यायामचार्य बरनर मेकफेडन

अमरीका के प्रसिद्ध व्यायामाचार्य बरनर मेकफेडन का जीवन एक साहसी पुरुष का जीवन है। वे अपने बाल्यकाल में देहात के खेतों में कठिन परिश्रम करके मुश्किल से पेट भर भोजनके योग्य कमा सकते थे। आज सत्तर वर्ष की उम्र में वे अपने अध्यवसाय तथा परिश्रम के बल पर हजारों व्यक्तियों को 'रोजी' दे रहे हैं। वे केवल व्यायाम विशारद ही नहीं, प्रसिद्ध प्रकाशक तथा पत्रकार भी हैं। वे बारह पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन और सम्पादन करते हैं, उनके पत्रों की ग्राहक संख्या १,५०००००० तक पहुँच गई है। उनमें आरोग्य, राजनीति, समाजशास्त्र, घरू समस्याओं आदि पर विचारपूर्ण सामग्री दी जाती है। मेकफेडन के विचारों ने अमरीकन जनता के जीवन में अनेक परिवर्तन किए हैं। वे अनेक स्वास्थ्य-संस्थाओं का संचालन करते हैं। न्यूजर्सी में उन्होंने तीन से आठ वर्ष तक के बालकों के लिये एक शिशु-शाला की स्थापना की है। वे अपनी संस्था का निरीक्षण अपने वायुयान द्वारा, उड़ कर, करते हैं। कभी कभी वे स्वयं 'पायलाट' का काम करते हैं। ६५ वीं वर्ष की आयु में उन्होंने विमान चलाना सीखा। इतना स्फूर्ति है मेकफेडन में?

बरनर मेकफेडन की माँ क्षयी थी और पिता मज्जातन्तुओं के विकारों के शिकार होकर मरे थे। रोगी मातापिता का पुत्र आरोग्य का आदर्श उपस्थित करेगा, यह कल्पना किसे थी? लोग उसका भविष्य बताते—, 'यह भी क्षयरोग का शिकार हुए बिना न रहेगा।' बचपन में वे खेतों में काम करते थे। इससे उनका शरीर पुष्ट हो गया था। दिन भर काम करना और रात को पढ़ना; यह उनका काम था। एक दिन किसान ने मेकफेडन के लिये 'जूते' खरीदने से इन्कार कर दिया। वे नंगे पाँव खेत

की रखवाली करना छोड़कर भाग निकले। उन्होंने पेट पालने के लिये लकड़ियाँ चीरीं, आदमियों के दरवाजे पर—पड़े रहकर रातें काटीं। डाक्टर के यहाँ नौकरी की, अखाड़े खोले, शिकागो की प्रदर्शिनी में व्यायाम के पत्र बेंचे। प्रदर्शिनी के पश्चात वे न्यूयार्क गए।

नवजीवन

वहाँ उस समय उनके पास लगभग १५२) था। इतनी रकम के बल पर उन्होंने एक व्यायाम-शाला खोली, जो काफी प्रसिद्ध हुई। उन्होंने कई व्यायाम सम्बन्धी लेख लिखकर पत्र-सम्पादकों के पास भेजे, पर उनके विचारों से सहमत न होने के कारण वे लेख सधन्यवाद वापस लौटा दिये गये। अतः मेकफेडन ने स्वतः प्रकाशक बनना तय किया और 'फ़िजीकल-कल्चर' पत्र को जन्म दिया। उसमें प्राकृतिक चिकित्सा का जोरदार समर्थन होने लगा। जिस समय उसमें 'गर्मी, (उपदंश) पर लेख प्रकाशित हुआ तो मेकफेडन को अदालत से १ वर्ष की कैद तथा एक हज़ार डालर जुर्माना की सज़ा दी गई। अपील होने पर कैद तो हट गई पर जुर्माना कायम रहा मेकफेडन के स्वास्थ्य सम्बन्धी सिद्धान्तों का उस समय मखौल उड़ाया जाता था। वे कहते—मानव शरीर सुन्दर है, अतः सौन्दर्य का प्रदर्शन होना चाहिये। इस सिद्धान्त के अनुसार उन्होंने जब सुन्दर स्त्रियों का प्रदर्शन एक गार्डन में किया तो उन्हें शीघ्र ही गिरफ्तार कर लिया गया। आपने उपवास से रोग दूर करने तथा पेटेन्ट औषधियाँ न लेने का बार-बार प्रचार किया। शरीर को व्यवस्थित रखने के लिये तंग कपड़ों की आवश्यकता पर जब उन्होंने जोर दिया तो अमरीकन स्त्रियाँ चौंक उठीं। जब 'विटामिन्स' के सिद्धांत का अस्तित्व न था तब उन्होंने सूर्य स्नान तथा मोसम्मी के रस की उपयोगिता पर लेख लिखे, भाषण दिया। अपने शरीर पर आहार का प्रयोग कर भोजन सम्बन्धी सिद्धांत स्थिर किये। सन् १९३२ में आर्थिक अड़चनों से गरीब जनता को बचाने के लिये कई सस्ते होटल खोले जिनमें स्वास्थ्यप्रद भोजन दिया जाता है। वे अभी लगातार हफ्ते

दो हफ़्ते उपवास करते है और पानी पीकर ही रहते हैं। उन्होंने मनोवांछित सन्तति उत्पन्न करने के सिद्धान्त भी स्थिर किए। एक बार उन्होंने लिखा कि अभी ६ लड़कियों का पिता हूँ ; अब मैं लड़के उत्पन्न करना चाहता हूँ। ठीक नौ महीने बाद उनकी धर्म-पत्नी ने 'लड़के' को जन्म दिया। उसके बाद लगातार तीन पुत्र उत्पन्न हुए ! 'फिजीकल कलचर' के बाद अपनी ज़िन्दगी के सत्य अनुभवों के प्रकाशन के लिये उन्होंने 'ट्रू स्टोरी मैगज़ीन' को जन्म दिया ! चार महीने में ही इस पत्रिका के बीस लाख ग्राहक हो गए ! आज वह ४० लाख ग्राहकों के हाथों में जाती है ! इसके बाद उन्होंने कई मासिक-पत्र निकाले। जिनमें ट्रू रोमाँस, रेडियो-मीटर, डिटेक्टिव, फोटोप्ले और लिबर्टी मुख्य हैं। दुनिया में जो स्थान नार्थक्लिप को प्राप्त है वही मैकफेडन को भी प्राप्त होगा।

मैकफेडन दीर्घायु पुरुष हैं, उनका रहन-सहन सादा है। धनवान होते हुए हुए भी दरिद्र हैं क्योंकि वे अपनी आय दान-धर्म में दे डालते हैं। उन्होंने अपने प्रकाशन की आय स्वास्थ्य की उन्नति के लिये "फाउण्डेशन" संस्था को दे डाली है। उन्होंने अपने विचारों से अमरीकन समाज में एक क्रांति उपस्थित कर दी है। स्वास्थ्य-जगत में उनका नाम अमर रहेगा, इसमें सन्देह नहीं।

व्यायाम-विशारद

श्री ऽ काशचन्द्र यादव 'साहित्य रत्न'

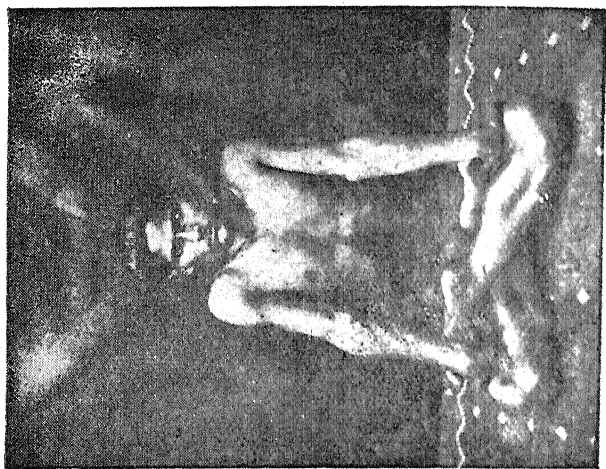
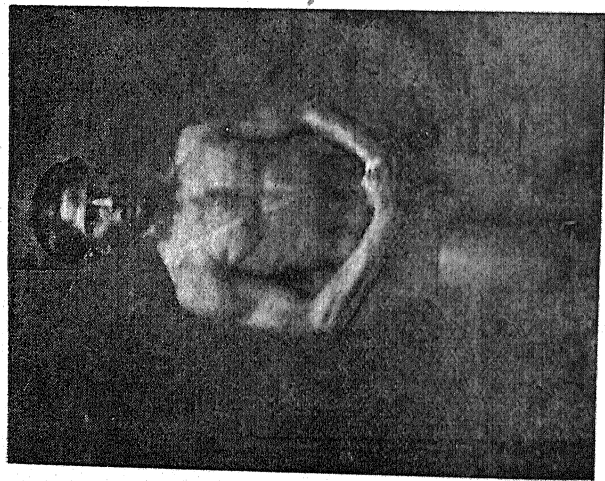
लेखक, श्री हरचरण लाल वर्मा, सम्पादक 'सन्त' 'जागृति,'

अंग्रेजी में एक युक्ति का अभिप्राय है—"उन्नति करो अथवा नष्ट हो जाय।" अर्थात् संसार उन्हीं को अपने अंतर्गत रखता है जो सदा दृढ़ता-पूर्वक आगे को ओर बढ़ते रहते हैं; और जिनमें आगे बढ़ने को शक्ति नहीं होती उन्हें वह काल के अर्पण कर देता है।

मनुष्य की उन्नति ख्याति और प्रतिष्ठा का एक-मात्र कारण उसके गुण होते हैं। गुणों का सम्बन्ध चाहे दान-धर्म से हो, चाहे परोपकार से हो, चाहे विद्वता से हो, चाहे देश या समाज-सेवा से हो, उत्कर्ष, कारण वही होते हैं। ऐसे लोगों की जीवनियाँ हमारे लिये पथ के प्रदर्शक का काम करती हैं। उन्हें पढ़कर हमें साहस मिलता है। हम आत्म-निर्भर बनते हैं और विघ्न-बाधाओं से लड़ते हुये निर्दिष्ट पथ की ओर अग्रसर होना सीखते हैं। जीवनियाँ हमें सिखाती हैं कि जन्म से कोई महान् नहीं होता। वह तो उसका अध्यवसाय, लगन, कर्त्तव्य-परायणता या अदम्य आत्मविश्वास से ही होता है, जो व्यक्ति को महान् बना देता है। इसीलिये जीवनियों का हमारे साहित्य में विशेष महत्व है।

यहाँ पर मैं ऐसे ही एक त्यागी युवक श्री प्रकाशचन्द्र यादव का परिचय लिख रहाँ हूँ। श्री यादव जी मेरे बीस वर्षों के मित्र हैं और हम दोनों १९३० से काँग्रेस में एक साथ काम करते आ रहे हैं। साथ-साथ जेल में भी रहे और कई पत्रों का का एक साथ सम्पादन भी किया। इस समय भी आप जीजा' मासिक पत्रिका के सहायक सम्पादक हैं। १९३७ में मैंने 'जागृति में श्री यादव जी की जीवनी छापी थी। इसके अतिरिक्त 'माधुरी'

व्यायाम-विशारद श्रीप्रकाशचन्द्र यादव, साहित्यरत्न

लेखक के दो चित्र

श्री यादव जी के यह दोनों चित्र सन् १९३५ ई० के हैं जब आप २५ मील रोज की दौड़ लगाते थे।

'जीवन सखा', 'सेवा', 'यादवेश', 'यादव', 'अधिकार' भारत आदि पत्रों में तथा 'हिन्दी सेवी संसार' और "आज के हिन्दी-सेवी" नामक पुस्तकों में भी श्री प्रकाशचन्द्र यादव का संक्षिप्त परिचय और व्यायाम सम्बन्धी दर्जनों चित्र समय-समय पर प्रकाशित हुए हैं।

इस पुस्तक (स्वास्थ्य शिक्षा और व्यक्तिगत व्यायाम) को आज से दस वर्ष पहले मैंने ही श्री यादव जी से लिखने का आग्रह किया था और पुस्तक का विज्ञापन भी अपनी पत्रिका 'जागृति' में दिया था। मुझे हर्ष है कि आज वही पुस्तक प्रकाशित हो रही है, जिसमें व्यायाम-सम्बन्धी अधिकांश चित्र श्री यादव जी के ही व्यायाम के हैं।

जन्म

प्रकाशचन्द्र यादव का जन्म सन् १९१४ या १५ ई० में इलाहाबाद में प्रयाग स्टेशन के पास जवाहरगञ्ज (ढरहरिया) नामक गाँव में हुआ था। इनके पिता का नाम श्री रामचरन यादव था।

प्रकाशचन्द्र यादव न तो बी० ए० हैं और न एम० ए०, इन्होंने किसी विश्वविद्यालय में कोई उपाधि भी नहीं पाई। परन्तु इतने अध्ययनशील हैं कि हिन्दी की नामी पुस्तकों में से शायद ही कोई ऐसी हो जिससे ये परिचित न हों। इंडियन प्रेस प्रयाग के पुस्तक विभाग में २० वर्षों से काम कर रहे हैं।

राजनीतिक क्षेत्र में

जगतबन्द्य पूज्य बापू के पुण्य प्रताप से जिस आजादी का आज हम उपभोग कर रहे हैं, उसको प्राप्त करने में उनके जिन अनुगामियों ने भगीरथ प्रयत्न किया है उनमें श्री प्रकाशचन्द्र

यादव का भी महत्वपूर्ण स्थान है। यादव जी जन्म-जात विद्रोही हैं। बाल्यावस्था से ही स्वतत्रता की लड़ाई में हिस्सा लेना प्रारम्भ किया था और आज भारत को गुलामी से आजाद करके ही दम लिया। इन्हीं लोगों की तपस्या का फल है कि आज हम स्वतंत्र है। आज से २० वर्ष पहले इन्हें लोग पागल कहते थे और मजाक उड़ाते थे। इन्हें बहुत से लोग समझाते थे कि अंग्रेजों से नाहक क्यों छेड़-छाड़ कर रहे हो? वे कुचल देगें। चटनी बनाकर खा जायेंगे। उनके राज में कभी सूरज नहीं डूबता। इतनी बड़ी शक्ति से मूर्खों की तरह क्यों लड़ते हो। जिस तरह सब लोग रहते हैं तुम भी रहो। हवाई किले क्यों बना रहे हो? नाहक जेल जाकर और मार खाकर क्या लाभ उठा सकते हो? हर तरह से लोगों ने इन्हें समझाया। लेकिन हजारों विरोधियों के बीच में भी अपने सिद्धान्त से कभी विचलित नहीं हुए। आगे बढ़ते गये। भूखों मरे, गाँव, समाज और परिवार की फटकार सुनी। घर के लोग भूखों मरे। घर की आर्थिक हालत खराब रही। जेल जाने पर घर की देख-भाल करने वाला कोई नहीं रहा। आपने जिस लगन और तत्परता से देश की सेवा की है जनता के हित के लिए व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुख-स्वार्थों की जिस तरह से अवहेलना की, लाठियों की मार खाई और ऊपर घोड़े दौड़ाये गए। इस तरह जो त्याग और बलिदान करके देश को आजाद किया है उसे हम यहाँ पर लिख नहीं सकते।

आप अपना काम अपने स्वाभाविक ढंग से करते हैं। आडम्बर और ढोंग से घृणा करते हैं। आप निर्भीक हैं, सच्चे और त्यागी हैं। जिस काम को हाथ में लेते हैं उसे पूरा करते हैं।

आपकी सच्चाई और चरित्र पर कोई अँगुली नहीं उठा सकता और न रुपयों द्वारा कोई पूंजीपति आपको खरीद

सकता है। सन् १९३० में नमक कानून तोड़ने के अपराध में आप को ६ महीने की सज़ा हुई थी। इसके अतिरिक्त पत्नी सहित कई बार नौकरशाही का विरोध करते हुए जेल हो आये हैं। कई वर्षों तक कटरा कांग्रेस कमेटी के मन्त्री और आफिस इंचार्ज रह चुके हैं। और इस समय भी जार्ज टाउन वार्ड कांग्रेस कमेटी के मंत्री तथा शहर कांग्रेस कमेटी के मेम्बर और बाढ़ उप-समिति के संयोजक हैं।

१५ अगस्त १९४६ ई० को सारे भारत में स्वतंत्रता समारोह मनाया गया था। आपने जवाहर गंज में स्वतंत्रता का झंडा फहराया और भाषण दिया था।

वर्षों आपने विदेशी कपड़े और मादक द्रव्य की दुकानों पर धरना दिया।

हरिजन सेवा कार्य

आपने अस्पृश्यता के भेद-भाव मिटाने के लिए महात्मा गाँधी के आदेशानुसार बहुत काम किया था। विभिन्न स्थानों में झाड़ू से सफाई किया था। हरिजन मन्दिर प्रवेश में सहायता दिया था।

चुनाव में

१९३५ और १९४६ के प्रान्तीय और केन्द्रीय असेम्बली के चुनाव में कांग्रेस उम्मीदवारों को सफलता दिलाने के लिए और १९४८ में जिला बोर्ड के चुनाव में आपका कार्य विशेष उल्लेखनीय।

शिक्षा प्रचार

इसी तरह १९३२ में जेल से आने पर महात्मा गाँधी के आदेशानुसार हरिजनों तथा ग्राम निवासियों को शिक्षित करने

के उद्देश्य से आपने एक रात्रि पाठशाला, एक पुस्तकालय और एक कन्या पाठशाला १ अप्रेल १६३३ में स्थापति किया था, जो आज १५-१८ वर्षों से बहुत अच्छी हालत में चल रहा है।

साहित्यिक सेवाएँ

कुछ दिन बाद यादव जी साहित्यिक क्षेत्र में उतरे और स्वतन्त्र रूपसे पत्रों में लेख छपवाने लगे। उनके लेख आरम्भ में लखनऊ के प्रसिद्ध मासिक पत्र "माधुरी" में प्रकाशित हुए। बाद में प्रयाग के "विद्यार्थी". "सेवा", "जीवन सखा", "जीवन-ज्योति" 'बालसखा' 'जागृती' 'यादव सन्देश' 'देशदूत' आदि में छपते रहे। इसके अतिरिक्त अन्य पत्रों में भी सैकड़ों लेख छपे हैं। कांग्रेस में काम करते हुए "यादव सन्देश", "जागृति", "जीजी" और "सिपाही" का सम्पादन भी एक साथ करते रहे।

लेखक के रूप में

सम्पादन कला के साथ ही साथ यादवजी कुशल लेखक भी हैं। उनकी अनेक महत्वपूर्ण पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। सन ४२ के तूफानी आन्दोलन के समय उनकी पहली पुस्तक "विश्व-विवाहप्रणाली" नाम से छपी थी। १६४६ में "महापुरुषों के आदर्श उपदेश" पहला भाग का प्रकाशन हुआ। सन् १६५० में 'स्वास्थ्य शिक्षा और व्यक्तिगत व्यायाम' छपी। कई पुस्तक इस समय प्रेस में छप रही हैं।

बिभिन्न स्थानों में व्यायाम प्रदर्शन

व्यायाम से आपको विशेष प्रेम है। सन् १६३५ ई० के अ० भा० स्वदेशी प्रदशनी, प्रयाग में प्रचारार्थ १५ दिन तक बराबर अपने कसरतों का प्रदर्शन किया था। १६३६ और ३७ में

स्वदेशी प्रदर्शनी, प्रयाग तथा कांग्रेस अधिवेशन के अवसर पर १९३६ में एक सप्ताह तक लखनऊ में अपने कसरतों का अद्भुत चमत्कार दिखाया था। इसके अतिरिक्त विभिन्न स्थानों में भी अपने सुन्दर कसरतों का प्रदर्शन कर चुके हैं और पुरस्कार-स्वरूप अनेकों पदक तथा प्रशंसा-पत्र प्राप्त किया है। स्वतन्त्र भारत के प्रथम प्रधान मन्त्री पं० जवाहर लाल नेहरू, पं० हृदय नाथ कुँजरू, विजयलक्ष्मी पंडित, भारत में अंग्रेजी राज्य के लेखक कर्मवीर पं० सुन्दर लाल जी, बंगाल के राज्यपाल डा० कैलाश नाथ काटजू आदि नेताओं ने आपके कसरतों को देख कर भूरि-भूरि प्रशंसा किया था। सुप्रसिद्ध मासिक पत्र "माधुरी" ने अपने विशेषांक में आपके व्यायाम सम्बन्धी पचीस सुन्दर चित्र और परिचय छापकर प्रशंसा किया है।

इसके अतिरिक्त हिन्दी-उर्दू और अंग्रेजी पत्रों ने भी इनके व्यायाम सम्बन्धी चित्र और परिचय छापकर प्रशंसा किया है। यादवजी लाठी, लेजिम, मुग्दर, जिजुत्सू, मूलर इक्सरसाइज, योगासन, सूर्य नमस्कार, जिमनास्टिक, पैरललबार, आदि व्यायामों में निपुण हैं। इसके अतिरिक्त दंड-बैठक और कुश्ती लड़ने का व्यायाम भी आप करते रहे और २०-२५ मील रोज दौड़ भी लगाते थे। आपने कुछ दिन तक तिलक व्यायाम शाला, कानपुर सनातन धर्म व्यायाम-शाला, प्रयाग में और सेवा समिति में रह कर व्यायाम में रह कर व्यायाम की शिक्षा प्राप्त किया है। और जेल में भी व्यायामों का अभ्यास किया था।

आपने एक कबड्डी टोर्नामेन्ट का आयोजन किया था जिसमें आप ही ने "रेफरी" का कार्य भी किया था। हिन्दू और मुसलिम २५ टीमों ने इस खेल में भाग लिया था और १० दिन तक बराबर खेल होता रहा। आपके ही सभापतित्व में १९३९ में सिरसा यादव महासभा के अवसर पर अ० भा०

यादव व्यायाम प्रदर्शन हुआ था। जिसमें लाठी, लेज़िम, कुश्ती, योगासन आदि का प्रदर्शन युवकों ने किया था।

३० अक्टूबर १९३६ ई० को अखिल भारतीय स्वदेशी प्रदर्शनी, प्रयाग का उद्घाटन पूज्य पंडित जवाहरलाल नेहरू ने किया था। आमन्त्रण पाकर प्रदर्शनी में श्रीप्रकाशचन्द्र यादव ने कई हजार उपस्थित जनता तथा पंडित जी के सामने अपने कसरतों का अद्भुत चमत्कार दिखाया था। उपस्थित जनता और पंडित जी ने श्री यादव जी की कसरतों की भूरि-भूरि प्रशंसा किया था और प्रयाग के प्रमुख दैनिक पत्र 'भारत' ने यादव जी के चित्र छापा और लिखा कि 'प्रयाग के कसरती युवक श्री प्रकाशचन्द्र यादव जी ने प्रदर्शनी में अपने सुन्दर कसरतों का प्रदर्शन किया जिसकी प्रशंसा पं० जवाहरलाल नेहरू आदि नेताओं ने की है।' यह गौरव भारत में बहुत कम लोगों को प्राप्त है।

यादव महासभा और युवक संघ में

श्री यादव जी १९४४ में अ० भा० यादव युवक संघ के कार्यकारिणी समित के सदस्य चुने गए। उसी साल संघ के अध्यक्ष श्री विहारी शङ्कर दलाया बम्बई के आदेशानुसार आपने प्रयाग में यादव युवक संघ को स्थापना किया और संघ का विधान बनाकर संघ को रजिस्टर्ड करवाया। इसी वर्ष अ० भा० यादव सघ को भी रजिस्टर्ड करवाया था श्रीदलायाजी की अध्यक्षता में प्रयाग में यादव युवक कान्फ्रेन्स हुई। आप ही उसके स्वागताध्यक्ष चुने गए थे। १९४५ में गोरखपुर में संयुक्त प्रान्तीय यादव युवक कान्फ्रेन्स आपही के सभापतित्व में मनाया गया। १९४७ में प्रयाग नगर में यादव युवक सम्मेलन आपही की अध्यक्षता में मनाया गया। १९४७ में तहसील हँडिया में भी

यादव युवक सम्मेलन के सभापति बनाए गए। नगर के विभिन्न मोहल्लों में दर्जनों सभायें आपही के सभापतित्व में हुईं। जिला यादव सभा प्रयाग के १४-१५ वर्षों से कार्य कारिणी समिति के सदस्य होते आ रहे हैं और इस समय निरीक्षक हैं। १९४४ में पटना यादव महासभा के अवसर पर अखिल भारतीय यादव साहित्य परिषद की स्थापना आपने किया था। श्री मन्नालाल अभिमन्यु एम० ए०, सम्पादक यादवेश इसके अध्यक्ष थे। १९४७ में परिषद का अधिवेशन प्रोफेसर रामलाल सिंह यादव एम०ए०, एल० टी० प्रोफेसर नागपुर युनिवर्सिटी की अध्यक्षता में महासभा के अवसर पर बनारस में मनाया गया। तभी से आप प्रधान मन्त्री होते आ रहे हैं। १९४७ में यादव सम्मेलन के स्वागताध्यक्ष चुने गए। १९३६ में यादव शिक्षा प्रचार समिति, प्रयाग के मन्त्री चुने गए। १९४५ में जौनपुर में प्रान्तीय यादव महासभा के मन्त्री चुने गए और उस समय से अब तक मन्त्री होते आ रहे हैं। अ० भा० यादव युवक संघ के अधिवेशन पटना, बम्बई और हाजीपुर बिहार के प्रतिनिधि चुने गए। १९४१ में सिरसा यादव महासभा के अवसर पर अ० भा० यादव व्यायाम प्रदर्शन के सभापति रहे हैं।

विभिन्न संस्थाओं में

१९३७ में कटरा कांग्रेस कमेटी के मंत्री तथा आफिस इन्चार्ज चुने गए और कई वर्ष तक इस पद पर रह कर कार्य किया है। १९३८ में हिन्दी साहित्य समिति, प्रयाग के मंत्री चुने गए। १९४१ में सिरसा यादव महासभा के अवसर पर अ० भा० हिन्दी-पत्र-प्रदर्शनी का आयोजन भी किया था। ५०० से भी अधिक पत्र-पत्रिकाएँ प्रदर्शनी में आई थीं। १९३८ में

अ० भा० पत्रकार सम्मेलन, कानपुर के लिये प्रयाग के लेखक तथा पत्रकार संघ की ओर से प्रतिनिधि चुने गए। १९३४ से १९४८ तक ग्राम-सेवा-संघ के अध्यक्ष पद पर आरूढ़ हैं। १९४६ में शहर काँग्रेस कमेटी प्रयाग के मेम्बर चुने गए। तब से अभी तक हैं। १९४७ में ग्राम-सुधार-सभा फतेहपुर बिछुआ के के अध्यक्ष बनाए गए। १९४० में जवाहरगंज कन्या पाठशाला के और श्री कृष्णा हिन्दी-पुस्तकालय के मन्त्री रहे। १९४५-४६ में नाइट स्कूल के मैनेजर थे, प्रान्तीय पत्रकार सम्मेलन और प्रान्तीय साहित्य सम्मेलन प्रयाग के चौथे अधिवेशन को सफल बनाने में आपने बहुत प्रयत्न किया था। इस समय अ० भा० संयुक्त लेखक तथा पत्रकार संघ के मंत्री हैं।

उपर्युक्त उल्लेखों से इस बात का प्रमाण मिलता है कि राजनीतिक, सामाजिक और साहित्यिक क्षेत्रों में इनका महत्व है।

वीरांगना सुशीला

आपके भारतोत्थान कार्य में आपकी धर्म-पत्नी श्रीमती सुशीला देवी यादव, सच्ची सहायिका सिद्ध हुई हैं। आज भारत स्वतन्त्र है। स्वाधीन भारत का जब कभी इतिहास लिखा जायगा, जब उसमें भारत को स्वतन्त्र करने वालों का जिक्र किया जायगा, तब उसमें सुशीला देवी यादव का नाम भी देश के उन इनी गिनी महिला-रत्नों की श्रेणी में रखा जायगा जिनके त्याग से भारत स्वतन्त्र हुआ है।

परिवार की गरीबी, समाज की मूर्खता और नारी समाज के अधिकारों के प्रति सजगता ने प्रयाग नगर के कमला नेहरू अस्पताल के सामने रेलवे लाइन के उस पार अल्लाहपुर नामक गाँव में श्रीमती सुशीला देवी यादव का जन्म हुआ था। भाई

प्रकाशचन्द्र य दव के इन्कलाबी जीवन के संसर्ग में सुशीला देवी के मार्ग का निर्माण हुआ।

उसी के फलस्वरूप वे स्वतन्त्रता की लड़ाई में हिस्सा लेकर जेल गईं। श्रीमती विजय लक्ष्मी पंडित और श्रीमती पूर्णिमा बनर्जी एम० एल० ए० आदि महिलाओं के साथ तीन महीने तक नैनी सेन्ट्रल जेल में रह कर देश-भक्ति का मूल्य अदा किया है। यादव जी का यही अरमान था कि उनकी धर्मपत्नी भी उन्हीं की तरह इनकलाबी और देश के लिए अपनी समस्त इच्छाओं को बलिदान कर देने वाली वीर रमणी हों। श्रीमती सुशीला देवी ने अपने पति की उस उच्च अभिलाषा को पूर्ण रूप से पूरा करने का प्रयत्न किया है। यादव जी ने कई बर्ष तक महिला-सेवा-सदन में रख कर सुशीला जी को पढ़ाया है। यादव जी यह कहा करते थे कि "मैं तुम्हे कठपुतली बना कर नहीं रखना चाहता. मैं तुम्हें एक आदर्श देश से विका के रूप में देखना चाहता हूँ।"

मजदूरों में सेवा कार्य

आप मजदूरों के बीच में बीस वर्षों से उन्हीं के साथ, आन्दोलन को मजबूत बनाकर मजदूरों के अधिकारों के लिए लड़ रहे हैं। श्री यादव जी के जीवन की इस झाँकी से यह स्पष्ट हो जाता है कि उनका जीवन विशेष रूप से किसानों और मजदूरों के हित में सतत संलग्न है। उन्होंने सामाजिक, राजनैतिक और साहित्यिक क्षेत्र में ही अपनी असीम प्रतिभा का परिचय नहीं दिया वरन भारत की कोटि-कोटि जनता की सांस्कृतिक एवं आर्थिक उन्नति के लिए भी सदैव प्रयत्नशील रहे हैं। आपके कार्य की प्रशंसा राष्ट्र-पिता पूज्य बापू जी और वस्तन्त्र भारत के प्रथम प्रधान मन्त्री पं० जवाहर लाल जी नेहरू

अध्यक्षता में किया था जिस में डिस्ट्रिक्ट बोर्ड के चेयरमैन ठाकुर शिवमूर्तिसिंह जी और बहुत से सदस्य और सरकारी अधिकारी भी उपस्थित थे। मकान बनवाने के लिए ऊँचे स्थान पर जमीन की माँग का प्रस्ताव सर्व सम्मति से पास हुआ था। प्रधान मंत्री पं० गोविन्द वल्लभ पन्त, श्रीलाल बहादुर शास्त्री, बाबू पुरुषोत्तमदास टंडन, श्री मुज्जफ़र हुसेन, मन्त्री प्रान्तीय काँग्रेस कमेटी आदि नेताओं से ऊँचे स्थान पर जमीन घर बनवाने और बाढ़ पीड़ितों की सहायता के लिए कई बार मिले। सभी ने आश्वासन दिया की शीघ्र ही बाढ़ पीड़ितों को ऊँचे स्थान पर जमीन दी जायगी।

"मेरा जीवन संघर्ष और राजनैतिक जागृति" नामक पुस्तक में लेखक महोदय ने अपने विचार प्रकट किए हैं:—

"स्वस्थ और दीर्घजीवी होना हमारे हाथ की बात है। मैं कहीं भी रहूँ ४ बजे सबेरे उठ जाता हूँ। मैं काम करने में सुख अनुभव करता हूँ, और मेरे पास अपने खेत हैं। खेतों के काम में मुझे बड़ा आनन्द आता है। कड़ी धूप में भी आठ-दस घंटे तक लगातार खेत काटता और माँड़ता हूँ। शारीरिक व्यायाम मनुष्य को युवा बनाये रखने में बड़ी सहायता पहुँचाते हैं। व्यायाम अनेक रोगों की औषधि है। किन्तु जिस समय मन और शरीर थक गया हो उस समय व्यायाम कदापि न करना चाहिये। नियमित रहने की आदत अच्छी है। मैं नियमित रूप से व्यायाम करता हूँ। इस समय भी मैं सुबह टहलता हूँ। सूर्य नमस्कार प्राणायाम, योगासन-दंड, बैठक, मूलर और मैकफेडन आदि के व्यायाम डेढ़ दो घंटा नित्य करता हूँ। मुझे अब तक दवा की एक बूंद की भी आवश्यकता नहीं हुई। मैं कभी भयङ्कर रोग का शिकार नहीं हुआ और मुझे दवाइयों पर तनिक भी विश्वास नहीं है। शरीर में कुछ भी विकार का अनुमान

होते ही मैं भोजन त्याग देता हूँ। एक बार मैंने स्वर्गीय पूज्य बापू जी के अनशन सहानभूति में एक सप्ताह तक उपवास किया था। खुली हवा में, धूप स्नान भी नित्य करता हूँ। खान-पान में सदा से ही संयमी रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि मुझे कब, कितना खाना चाहिये। मैं मादक द्रव्य का व्योहार नहीं करता। यहाँ तक कि पान और सिगरेट भी नहीं ग्रहण करता। कांग्रेस के कार्यों में संलग्न रहने के कारण मेरे भोजन में कुछ अनियमितता इधर बीसों वर्षों से है। कभी कभी तो दो बजे रात को भोजन करना पड़ता है। यही हाल सोने का भी है। इधर दो वर्ष से जब से भारत स्वतन्त्र हुआ है, पं० जवाहरलाल नेहरू पं० गोविन्द बल्लभ पन्त और अन्य मन्त्रियों के आने पर चायपार्टी अधिक होने के कारण मुझे भी इन पार्टियों में जाने से चाय पीने की आदत पड़ गई है और मेरे साथी भी अधिकतर चाय पीने वाले हैं। लेकिन फिर भी मैं घर पर चाय बनवा कर कभी नहीं पीता। मैं मानसिक परिश्रम भी खूब करता हूँ। इस समय भी आठ घंटे तक दफ्तर के कार्य के अतिरिक्त पत्रों में लेख लिखता हूँ, सम्पादन करता हूँ और पुस्तकें भी लिखता हूँ। कभी कभी आठ आठ और दस-दस घन्टे लगातार लिखता ही रहता हूँ। पढ़ता भी बहुत था लेकिन डाक्टरों ने अधिक पढ़ने के लिए मना किया है इससे कम पढ़ता हूँ।"

प्रतिकूल दशा में भी मनुष्य अपनी जाति, समाज और देश की कैसी और कितनी सेवा कर सकता है, यह बात श्री प्रकाशचन्द्र यादव के जीवन-चरित्र से सीखने योग्य है।

संसार के सर्वश्रेष्ठ तैराक रोबिन चटर्जी

इलाहाबाद के केन्द्रीय इक्साइज़ दफ्तर में एक दुबला-पतला सींकिया ज़वान—अधिकतर नंगे पाँव—बैठा रहता है और क्लर्क के काम को बहुत अनमना होकर करता है। उसने तैरने में विश्व प्रमुखता प्राप्त की है। जब वह दफ्तर की फाइलों में धँसा रहता है तब भी नदी को नहीं भूलता और अक्सर कहा करता है—"मेरे कानों में नदी का आह्वान गूंज रहा है, मुझको तैरने की स्वतंत्रता दो"। वह अपनी उम्र बताने से इनकार कर देता है, क्योंकि उससे उसको याद आ जाती है कि उस पर बरस लदते चले जा रहे हैं और वह दिन करीब आ रहा है जब गहरी जल-राशि के बुलावे का प्रत्युत्तर वह न दे पायेगा। उसका नाम रोबिन चटर्जी है—एक विश्व-विख्यात तैराक—जिसने तैरने में कई रिकार्ड तोड़े हैं। तैराक की हैसियत से विश्व प्रसिद्ध होते हुए भी वह अपरिचितों का-सा जीवन व्यतीत करता है और तब तक प्रकाश में नहीं आता जब तक की कभी एक-ब-एक वह यह घोषणा नहीं करता कि वह इस रिकार्ड या उस रिकार्ड को तोड़ेगा और तब कई लोग उसको या तो किसी गहरी नदी में या किसी तालाब में तैरते हुए देखने को जाते हैं।

रोबिन ने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से सन् १९२९ में बी० ए० पास किया। उसी विश्वविद्यालय में सात साल तक उसने व्यायाम-शिक्षक के रूप में नौकरी की पर बाद में उसे छोड़ दिया। "आपने वह जगह क्यों छोड़ दी?" मैंने पूछा। रोबिन ने कहा कि मुझे ऐसी स्वतंत्रता चाहिये थी कि मैं जब भी चाहता तब तैर सकता, इसलिये मैंने नौकरी छोड़ दी। मैं तो आदमी के वेष में एक मछली हूँ और मुझे पानी का वियोग बहुत अखरता है।

रोबिन की सदा यह शिकायत रहती है कि उसे पर्याप्त भोजन नहीं मिलता। वह कहता है—'मुझे अच्छा खाना दो, काफी दूध दो और तब देखो मैं क्या कर दिखाता हूँ।" उसकी पत्नी और एक बच्चा है और उसको अपने इस परिवार को पालने में बड़ी दिक्कत होती है। उसको हमेशा रुपये की तंगी रहती है।

एक बार रोबिन के कुछ कृपालु मित्रों ने उनके फोटो खिंचवाये और विदेशों में उनका प्रचार किया और रोबिन भी इँगलिश चैनल में अपने संतरण की प्रदर्शनी करने को राजी हो गये थे पर किसी प्रकार वह आयोजना कार्य-रूप में परिणित नहीं हो सकी और अब भी रोबिन को उसका अफसोस है। प्रायः लोग अपनी सफलता के मद में मस्त हो जाते हैं और समझने लगते हैं कि अब उनके सीखने योग्य कुछ बाकी न रहा। पर रोबिन के साथ ऐसा नहीं हुआ। उन्होंने कई लोगों को तैरना सिखलाया है और सदा छोटे लड़कों तक से स्वयं शिक्षा प्राप्त करने को प्रस्तुत रहते हैं, यदि उनके पास कोई नई सिखलाने योग्य कला है। वे बोले—'मेरे कई गुरु हैं। मैंने उन सबसे सीखा और वे सब मुझसे उम्र में छोटे थे। मुझ पर दूसरों की आयु देखकर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यदि एक बालक में कोई प्रतिभा दीखती है तो मैं उसका गुरु की तरह सम्मान करता हूँ और उससे शिक्षा लेता हूँ। इस मामले में मैं बहुत दीन हूँ और इससे मुझे बहुत सहायता मिलती है।

रोबिन की आँखें कुछ कमजोर हैं पर वे चश्मा नहीं पहनते। वे अपने साथ एक डबल आइना लेकर चलते हैं ताकि उसकी मदद से पढ़ सकें। "आप एक जोड़ी चश्मा क्यों नहीं बनवा लेते?" मैंने पूछा। ऊन्होंने कहा अव्वल तो उसके लिये उनके पास फिजूल रुपये नहीं हैं और दूसरे अगर चश्मा खो गया तो यह घाटा उनके लिये ऐसा होगा जो फिर से पूरा नहीं किया जा सकता। उनके माता और

पिता की मृत्यु हो चुकी है। उनके कोई भाई भी नहीं है। "यह अच्छा रहता है कि अपने मरने पर रोने वाले लोग कम ही हों। मेरी स्त्री और बच्चा इसके लिये बहुत हैं। मुझे बहुतों की आसक्ति नहीं चाहिए। मेरा जीवन सब सामान्य या आकस्मिक घटनाओं से रहित है।

रोबिन चटर्जी का कहना है कि—"मैं एक साथ कई लोगों को तैरने की शिक्षा दे सकता हूँ। मैंने एक नया तरीका निकाला है। मेरा विचार है कि कुछ लोगों को वास्तव में तैरना क्या है यह सिखला दूँ। उनको अपने मर जाने के पूर्व पूर्ण दक्ष बना दूँ और इस तरह अपने तैरने वाले चेले को पीछे छोड़ जाऊँ जो मेरी वास्तविक ख्याति है।"

अपूर्व साहस

रोबिन चटर्जी महोदय एक उत्साही तैराक हैं और नौ साल की उम्र से तैरना शुरू किया था, उन्होंने तैरने की कला में अपनी कुशलता का अब बहुत ही सुन्दर परिचय दिया है।

रोबिन चटर्जी ने तैरने की ओर गम्भीर ध्यान १८ वर्ष की आयु से दिया है। जिस समय वे १८ वर्ष के थे. सवा ६ घंटे में ४३ मील तैर कर सारे भारत में उन्होंने ख्याति प्राप्त की। १९२७ ई० में भी वे अरबसागर में साढ़े बारह घंटे में ३० मील तैर गए थे। उस समय इनकी आयु २५ वर्ष की थी। १६२८ ई० में हाथ पैर बाँधकर ४ घंटे में ३५ मिनट में गंगा जी में २५ मील दूर तक तैरते हुए चले गए थे। १४ सितम्बर सन् १६३५ ई० को ज्यादा देर तक पानी में रहने का विश्व रिकार्ड ८८ घंटा १२ मिनट तक पानी में रहकर प्रयाग में रेकार्ड तोड़ा। ६ मार्च सन् १६३७ को पुराना कायस्थ पाठशाला प्रयाग के मैदान में ७८ घंटा से अधिक समय तक बिना रुके वाईसिकिल चलाने का संसार का रिकार्ड तोड़ा। ४ जुलाई १६३६ को हाथ बांधकर

डी० ए० वी० कालेज लाहौर में ७२ घंटे तक पानी में रह कर संसार का रिकार्ड तोड़ा। १६४१ में ५६ घंटे ८ मिनट में १८३ मील तक गंगा जी में तैरते हुए प्रयाग से बनारस गए थे। मिर्जापुर में तैरने की कला का प्रदर्शन भी किया था। कई जगह घड़ियाल भी दिखाई दिया था।

सन १६३५ में जिमखाना तिलक तालाब पूना में विश्व रिकार्ड तोड़ने को पानी में उतरे। दूसरे दिन सबेरे ३१ घंटा २० मिनट में ठंढा पानी होने के कारण पानी से निकल आए थे। इस तरह रोबिन चटर्जी हाथ पैर बाँध कर, पानी में ज्यादा देर तक तैरते रहने का, लम्बी तैराकी में और अधिक देर तक बिना रूके बाईसिकिल चलाने का चार विश्व रिकार्ड तोड़ चुके हैं।

रोबिन चटर्जी ने प्रयाग में युवक तैराक सङ्घ नाम की एक संस्था आज से कई वर्ष पहले स्थापित किया था। इस सङ्घ के अध्यक्ष पं० जवाहर लाल नेहरू के बहनोई स्वर्गीय आर० एस० पंडित थे। प्रधान मंत्री रोबिन चटर्जी, सहायक मंत्री श्री तुलसीराम जायसवाल, और कोषाध्यक्ष श्री कृपाशंकर राय रहे हैं। इसी तैराक सङ्घ की ओर से प्रयाग में समय-समय पर तैराकी का प्रदर्शन होता रहता है। ये सभी कार्य कर्ता रोबिन चटर्जी के शिष्य और अच्छे तैराक हैं। सन् ४२ में आर० एस० पंडित की लखनऊ में मृत्यु हो गई थी। लाश प्रयाग लाई गई थी सङ्घ के सभी कार्य कर्ता संगम तक साथ गए थे, लेखक भी साथ में था।

सङ्घ के सभी कार्य कर्ता कॉंग्रेस के कार्य में बराबर हिस्सा लेते रहे हैं और इस समय भी कांग्रेस में भाग लेते हैं।

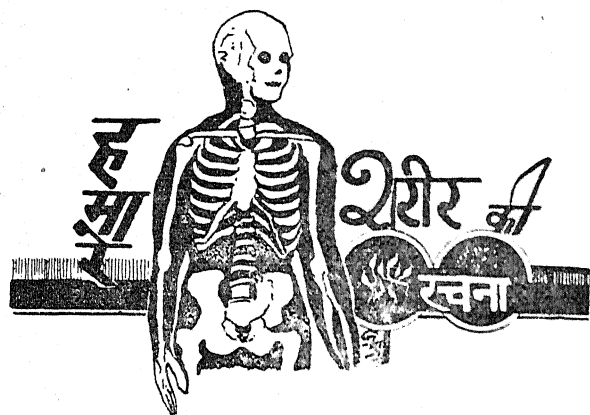
रोबिन चटर्जी के शिष्य हीरालाल चौरसिया

खिलाड़ी संसार में देश का नाम उज्वल करने वालों में रोबिन चटर्जी के शिष्य श्री हीरालाल जी चौरसिया भी साहसी और जीवन

को खतरे में डालने वाले युवक हैं। वह रोविन चटर्जी के साथ सभी जगह तैरने जाते थे और अविश्रान्त तैराकी में हिन्दुस्तान का रेकार्ड ८२ घंटा ३५ मिनट तक पानी में रहकर तोड़ चुके हैं। बम्बई में समुद्र में भी तैरे थे १५ अगस्त १९४२ को गुलाब बाड़ी तलाब फैजाबाद में हाथ पैर बाँधकर २४ घंटे तक तैरें थे। लम्बी तैराकी में हाथ बाँधकर भी कई बार प्रयाग में तैरने का प्रदर्शन किया था।

जून सन् ४२ में यू० पी० तैराकी प्रतियोगिता मिर्जापुर में २४ घंटा तैरे थे और प्रथम आए थे।

२७ सितम्बर १९३७ ई० १५ वर्ष की आयु में ८ घंटा में ४५ मील तक तैर गए थे। में रोविन चटर्जी के कई शिष्य और हैं। जो सभी अच्छे तैराक हैं। रोबिन चटर्जी और श्री हीरालाल जी चौरसिया जो दोनों मेरे मित्र हैं परिचय लिखने में मुझे बड़ी सहायता दी है। अंग्रेजी मराठी, हिन्दी आदि पत्रों की फाइल इन्हीं मित्रों से प्राप्त हुई थी। मैं चाहता हूँ कि ऐसे साहसी और अपने जान को जोखम में डालने वाले युवक भारत के घर-घर में पैदा हों, ये ही वस्तुतः राष्ट निर्माता और राष्ट के गौरव हैं।

—: ० :—

धर्मार्थ काममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

—चरक

शरीरमाद्यं खलु धर्म्मसाधनम् ।

—कालिदास

(१)

शरीर ही के हित काम सारे,
शरीर ही से सुख हैं हमारे ।
आत्मा नहीं धार्य्य बिना शरीर—
जैसे बिना पिंजर बन्द कीर ।।

(२)

शरीर से पुण्य, परोपकार,
शरीर ही है गुण का अगार ।
शरीर ही है सुर-लोक-द्वार,
शरीर ही से सुविचार-सार ।।

(३)

शरीर ही से पुरुषार्थ चार
शरीर की है महिमा अपार।
शरीर-रक्षा पर ध्यान दीजै,
शरीर-सेवा सब छोड़ कीजै ।।

यहाँ पर मानव-शरीर-रचना-सम्बन्धी कुछ मोटी-मोटी बातें लिखी जाती हैं जिनको कि हर एक आदमी के लिये जानना बहुत ही जरुरी है।

मानव शरीर की तुलना एक मशीन, जैसे रेलगाड़ी के इन्जन से की जा सकती है। जिस प्रकार से इंजन में ताजा कोयला पानी देने की, राख और इस्तेमाल किए हुये पदार्थों के निकालने की, सफाई की और मोर्चा लगने से बचाने के लिये उसे चालू रखने की ज़रूरत होती है। उसी प्रकार शरीर को भी खाना-पानी देने, मल-मूत्रादि के त्याग, स्नान, दन्त-मन्जन इत्यादि क्रियाओं द्वारा स्वच्छ रखने और अंगों से काम लेते रहने की जरूरत है।

जिस प्रकार इंजन के एक पुर्जे के बिगड़ जाने से उसके काम में रुकावट होने लगती है, उसी प्रकार से शरीर के किसी अंग के रोगग्रसित होने से सम्पूर्ण शारीरिक कार्यों में बाधायें पड़ने लगती है। यहीं तक ही नहीं बल्कि जिस प्रकार से इंजन को ठीक करने के लिए एक चतुर मिस्त्री या इंजिनियर की ज़रूरत होती है, उसी प्रकार से रोगी शरीर को सुधारने के लिये एक चतुर चिकित्सक की जो अंग-प्रत्यंग के कार्यों से भले प्रकार जानकारी रखता हो, आवश्यकता होती है।

सात प्रकार के धातु

"रसादूरक्तं ततो मांसं माँसामेदः प्रजायते।
मेदसोऽस्थि ततो मज्जा, यज्ञः शुक्रं प्रजायते ।।"

जो पदार्थ इतने बड़े शरीर को धारण कर रहा है, उसको "धातु" कहते हैं। प्राचीन वैद्यक के अनुसार इस शरीर को धारण करनेवाले सात धातु हैं। इनके द्वारा शरीर का धारण और पोषण होता है ये धातु सात हैं। यथा—

१ रस शरीर के अन्दर तृप्ति और तरावट करता है।
२ रक्त—शरीर में जीवन देता है।
३ माँस—लेपन करके अवयवों को जोड़ता है।
४ मेद—स्नेहन अर्थात् चिकास देता है।
५ अस्थि—शरीर को धारण कर रही है।
६ मज्जा—अस्थियों की नालियों को भरती है।
७ वीर्य—शरीर का सत्व है और प्रजा उत्पन्न करता है।

स्त्रियों के अन्दर एक और आठवीं धातु है जिसका नाम "आर्त्तव" है। यह प्रति माह गर्भाशय से आता है।

जिस प्रकार कि गर्भाशय में गर्भ के अन्दर पाँच तत्व इकठ्ठे होकर इस शरीर को बाँधते हैं, उसी प्रकार ये धातु भी उत्पन्न होकर शरीर का निर्माण करते हैं। जिस प्रकार दूध के ऊपर मलाई आती है और उसको हटा लेने पर फिर भी आती है, उसी प्रकार इस आहार रस से ये सात धातु भी मलाई की भाँति उत्पन्न होता है।

रस—जिस समय चार प्रकार का भोजन (भक्ष्य, लेह्य, चोष्य, और पेय) मुँह में जाता है और दाँतों की चक्की में पीसा जाता है, उसमें लाल रस मिलता है, तब उसके अन्दर एक मधुर रस उत्पन्न होता है। यही रस अन्दर पहुँचता है। आमाशय और आँत के अंदर पाचन हुए भोजन से भी "रस" उत्पन्न होता है। यह रस जल रूप, प्रवाही, श्वेत, शीत, मधुर, स्निग्ध और गतिवाला है। इस प्रकार का रस सारे शरीर में होता है। इसका मुख्य स्थान हृदय है। यह

रस शरीर में फैली हुई रस वाहिनियों द्वारा सम्पूर्ण शरीर में फैलकर सब धातुओं का पोषण करता है और जब यह रस घट जाता है, या बढ़ जाता है, तब शरीर में अनेक उपद्रव उत्पन्न होता है। उस समय यही रस विष का कार्य करता है। साधारण बोली में इसको "अजीर्ण" कहते हैं।

रक्त—यह रस जिस समय यकृत और प्लीहा में पहुँचता है, उस समय वहाँ के पित्त द्वारा रंगा जाता है। इस रंगे हुए रस का नाम "रक्त" है। यह रक्त भी सम्पूर्ण शरीर में रहता है। रक्त संम्पूर्ण जीवन का आधार है। यह रक्त स्निग्ध, तथा गतिवाला है। रक्त के विकृत होने से, पित्त भी विकृत हो जाता है तब शरीर में विकार हो जाता है। इस विकार को रक्त विकार कहते हैं। यकृत और प्लीहा इस रक्त के उत्पत्ति स्थान हैं।

माँस—रक्त जब परिपाक हो होकर घन अथवा सान्द्र बन जाता है, तब इसका नाम माँस हो जाता है। इस मास का विभाग होकर शरीर में ५०० पेशियाँ बन गई हैं। जिसके द्वारा यह शरीर सुडौल, भराव दार, संगठित दिखाता है। इसी माँस के अन्दर मनुष्य बल स्थिर है।

मेद—माँस के परिपाक होने से मेद बनता है। इस मेद के द्वारा शरीर में स्थुलता आती है। जिस पुरुष में यह मेद बड़ी होती है, उसके उदर और नितम्ब भारी हो जाते हैं।

अस्थि—शरीर का ढाँचा इन्हीं से बना है। ये अस्थियाँ मेद के परिपाक से उत्पन्न होती हैं। ये अस्थियाँ इतनी सुदृढ़ होती हैं कि शरीर के अन्य धातु नष्ट हो जायँ, परन्तु ये चिरकाल में जाकर नष्ट होती हैं। इसकी कुल संख्या २०६ हैं।

मज्जा—यह धातु अस्थियों के परिपाक से उत्पन्न होता है और अस्थियों के अन्दर भरा रहता है। इसका रंग हल्का गुलाबी होता है। इसमें रक्त की विशेष पुष्टि होती है।

शुक्र—यह धातु मज्जा के परिपाक द्वारा उत्पन्न होता है। यह सारभूत पदार्थ है।

संक्षेप में—इस सम्पूर्ण क्रिया का आधार अपना रक्त है। यही इन पदार्थों को उत्पन्न करने वाला अवयवों को शक्ति दे रहा है और यह रक्त रस से बनता है।

शरीरस्थ मल—इस परिपाक हुए रस से निम्नप्रकार के धातुओं से मल निकलते हैं

रसों से निकलने वाला मल........कफ
रक्त में से निकलने वाला मल..........पित्त
माँस में से निकलने वाला मल.........कान का मल
मेद में से निकलने वाला मल ......पसीना
अस्थि में से निकलने वाला मल... .....नख केश
मज्जा में से निकलने वाला मल ....नेत्रमल
शुक्र सार भूत होने से उसमें से कोई मल नहीं निकलता।

हड्डियों का ढाँचा

अभ्यन्तर गतैः सौरर्यथा तिष्टन्ति भूरुह :
अस्थिसोरस्तथा देहा ध्रियन्ते देहिनां ध्रुवम ॥
तस्माच्चिर विनष्टेषुत्वङ्‌ मांसेषु शरीरिणाम्।
अस्थीनि न विनश्यन्ति साराण्येतानि देहिनाम् ॥ सुश्रुत*

शरीर का ढाँचा या पंजर हड्डियों से बना है, जो एक दूसरे से जुडी होती हैं। हड्डियाँ शरीर को ठीक आकार में रखती हैं; उसका

---

*अर्थात् जिस प्रकार वृक्ष अपने अन्दर के सार पदार्थ के कारण खड़े रहते हैं, उसी प्रकार शरीर धारियों का ढाचा भी इन्हीं सार—भूत अस्थियों पर खड़ा है। त्वचा, माँस आदि पदार्थ शीघ्र नष्ट हो जाते हैं, परन्तु अस्थियाँ नष्ट नही होती। इसलिए इनको "सार" कहते हैं।

बोझ सँभालती हैं, और दिमाग़ (मस्तिष्क) दिल, हृदय और फेफड़ा (फुप्फुस) आदि मर्म स्थानों को बाहरी आघातों से बचाती हैं।

हड्डियाँ कई आकार की होती हैं। लम्बी, चिपटी, गोल और टेढ़ी। बहुत सी हड्डियाँ भीतर से पोली होती हैं, इनमें एक प्रकार की मुलायम वस्तु भरी होती है जिसे "मज्जा" कहते हैं। यदि हड्डियाँ पोली न होती तो शरीर बहुत भारी हो जाता और मनुष्य को चलने-फिरने में कष्ट होने लगता। 'मज्जा' से रक्त के लाल कणों की उत्पत्ति होती है। अस्थिपंजर के चार भाग हैं १—सिर, २—धड़, (३) हाथ, (४) पैर

सिर की हड्डियाँ

सिर में २२ हड्डियाँ होती हैं; ८ कपाल में और १४ चेहरे में। प्रत्येक कान के भीतरी भाग में तीन बहुत छोटी-छोटी हड्डियाँ होती हैं।

धड़ की हड्डियाँ

धड़ में कुल ६६ हड्डियाँ होती हैं। ३३ रीढ़ में जिन्हें रीढ़ की गुरियाँ कहते हैं। २४ पसलियों में, ६ छाती में, २ गले में जिन्हें हँसली कहते हैं; दो कन्धों में जिनको पखना या अंसरफलक कहते हैं और दो हड्डियाँ कमर में होती हैं।

हाथ की हड्डियाँ

हाथ में ३० हड्डियाँ होती हैं। १ बाहु में २ कोहनी से कलाई तक में, ८ कलाई में, ५ हथेली में, १४ अँगुलियों में, दोनों हाथों में कुल मिलाकर ६० हड्डियाँ होती हैं।

पैर की हड्डियाँ

पैर में ३० हड्डियाँ होती हैं। एक जाँघ में, २ टाँग में, १ घुटने के जोड़ पर, ७ टखने में, ५ पौली में, १४ अँगुलियों में। दोनों पैर में

कुल मिलाकर ६० हड्डियाँ होती हैं। कुल शरीर में इस प्रकार से (६६ + ६० + ६० + २२ + ६) २१७ हड्डियाँ होती हैं।

शैशव काल में बहुत-सी हड्डियाँ अलग अलग होती हैं परन्तु युवावस्था तक उनमें से कुछ इस प्रकार से जुड़ जाती हैं कि जोड़ का पता भी नहीं लगता। जैसे छाती की (उर फलक) हड्डी; छः हड्डियों के जोड़ से बनी हैं, लेकिन बड़ों में यह एक ही मालूम होती है।

हड्डियों के जोड़

"नौर्यथा फलकास्तीर्णा बन्धनैर्बहुभिः वृता।
भारक्षमा भवेदप्सु नृयुक्ता सुसमाहिता॥
एवमेव शरीरोऽस्मिन्यावन्तः सन्धयः स्मृताः।
स्नायुभिर्बहुभिर्बद्धस्तेन भारसहाः नरा॥"

सुश्रुत

दो या अधिक हड्डियों के मिलने के स्थान संधि या जोड़ कहते हैं। हड्डियों के उन सिरों पर जो संधि के बनाने में भाग लेते हैं, एक प्रकार की चिकनी कोमलस्थि चढ़ी होती है। इन हड्डियों के सिरों को बन्धक तंतु के बन्धन ठीक स्थान पर रखते हैं। यह हड्डी को केवल कुछ ही दशाओं में हिलने डुलने देकर इन्हें स्थानच्युत होने से बचाते हैं बन्धक पाशो को स्नायु कहते हैं। जोड़ो मे अंडे की सफ़ेदी की तरह का, संधि तेल होता है, जिनके कारण हड्डियाँ एक दूसरे पर सुगमता से फिसल सकती हैं।

संधि दो प्रकार की होती है। अचल और चल। अचल संधियाँ विशेष कर कपोल की हड्डियों में होतीं हैं।

चल संधियों के मुख्य दो भेद हैं। उदूखल और संदशांकार उदूखल संधि में भाग लेनेवाली हड्डियों में से एक हड्डी प्रत्येक दिशा

में वे रोक टोक घूम सकती है. जैसे कंधे का जोड़ इसमें भुजा की हड्डी, आगे पीछे, ऊपर नीचे, दाहिने बाएँ हर एक दिशा में घूम सकती है, कूल्हे का जोड़ भी इसी प्रकार का है।

संदंशाकार संधि में केवल ऊपर नीचे या आगे और पीछे दो ही दिशा में, जोड़ में भाग लेने वाली हड्डियाँ हिल डुल सकती हैं। इस प्रकार के जोड़ों का उदाहरण हाथ की टेहुनी तथा पैर का घुटना हैं।

मांसपेशियाँ

"कर्कशंकीकस येन मांसली भूप शोभते।
बलमूलं क्रियामूलं पेशोजालं तदीरितम् ॥

प्रत्यक्ष शरीर

सम्पूर्ण शरीर का आधा भाग, शरीर को सुन्दर, सुघड़, सुदृढ़, बनाने में ही माँस-पेशिया' हैं। जिस पुरुष कीये पेशियाँ जितनी मजबूत और सुदृढ़ बनी होती हैं; वह उतना ही बलवान माना जाता है। शरीर का बल इनमें रहता है।

संधियों और अंगों का सञ्चालन मांसपेशियों द्वारा होता है, जिसे साधारण भाषा में गोश्त के टुकड़े या पुटठे कहते हैं। शरीर भर में लगभग ५०० मांस पेशियाँ हैं। इनका आकार इनके कार्य के अनुसार होता है।

मांसपेशियाँ दो प्रकार की होती हैं। ऐच्छिक और अवैच्छिक। ऐच्छिक उन पेशियों को कहते हैं जो हमारी इच्छा के अधीन है; जैसे जब हमारी इच्छा घुटने या कुल्हे पर अपना पैर मोढ़ने या मुड़े हुए पैर को सीधा करने की होती है तब मोड़ने और सीधा करने वाली पेशियों द्वारा यह काम होता है।

हमारी इच्छा न होने से वे निश्चल रहती हैं। इस प्रकार की पेशियाँ का एक सिरा एक और दूसरा सिरा दूसरी हड्डी पर लगा होता है। प्रायः इन दोनों सिरों के बीच में एक जोड़ रहता है। जिसका परिणाम यह होता है कि पेशी के सिकुड़ने में दोनों हड्डियाँ जिन पर वह लगी होती है एक दूसरे के पास आती हैं। जैसे भुजा के सामने की द्विशिरस्कर नामक मांसपेशी का एक सिर तो पहनने या अंसफलक मे लगा होता है, और दूसरा सिरा बाँह में कोहनी के जोड़ से लगा होता है। जब यह संकुचित होती है तब कोहनी को मोड़ती है और बाँह को ऊपर की तरफ उठाती है।

कन्डरा

सफ़ेद चमकीले चिमड़े बन्धन जो कि मांस-पेशियों को हड्डियों से बाँधते हैं कंडरा, कहलाते हैं।

अनैच्छिक माँस पेशियाँ हमारी इच्छा की राह न देखकर अपना कार्य किया करती हैं। छाती में दिल का धड़कना साँस का लेना और भोजन की पाचन-क्रिया इत्यादि सब कार्य अनैच्छिक है पेशियें-द्वारा होते है। ये अपना कार्य निद्रा और बेहोशी की हालत में भी करती रहती हैं।

आँतों की अनैच्छिक माँस पेशियों द्वारा भोजन का अंश पाचन क्रिया के समय एक सिरे से दूसरे सिरे को जाता है।

हृदय की अनैच्छिक माँसपेशियों की सूक्ष्म रचना विशेष प्रकार की होती है।

किन्हीं कारणों से पित्ताशय में पित्त की पथरी बन जाती है जो कि पित्ताशय के संकुचन होने पर कभी कभी पित्त-नालिका-द्वारा ग्रहणी में पित्त रस के साथ जाने की कोशिश करती है इससे पित्त-नली छिलन

लगती है, जिससे अत्यन्त तीव्र वेदना होता है। इसे विलियरी कालिक कहते हैं। यह वेदना पित्त की पथरी के पित्ताशय में लौट आने या ग्रहणी में पहुँच जाने पर शान्त होती है। दोनों प्रकार के रसों के मिलने से भोजन का शेष अंश और भी पच जाता है। ग्रहणी से निकल कर यह छोटी आँतों में पहुँचता है।

छोटी आँत

यह एक २० फ़ीट के लगभग लम्बी नली है जो सर्पाकार लिपटी रहती है अर्थात् इसकी एक तह पर दूसरी तह पड़ी रहती है जिससे थोड़ी सी जगह मे यह सब समा जाती है। इसमें भी एक प्रकार का रस बनता है जिससे भोजन का अंश और भी पतला होकर आँतोंद्वारा सोखने के योग्य हो जाता है।

इस नली की माँस पेशियाँ इस प्रकार से फैलती सिकुड़ती रहती है कि उनकी क्रिया से पचा हुआ भोजन का द्राव उसके ऊपरी सिरे धीरे धीरे निचले सिरे पर पहुंच जाता है। आँतों के इतनी लम्बी होने का कारण यह है कि भोजन का द्राव देर तक उनमें रहे और उसमे से पोषक अंश खिंच का रक्त में पहुँच जावे।

बड़ी आँत

छोटी आँतों के निचले सिरे से बड़ी आँतों का सिरा जुड़ा रहता है। भोजन का सारहीन अथवा बगैर पचा हुआ अंश बड़ी आँतों में पहुँच कर धीरे धीरे एक सिरे से दूसरे सिरे को जाता है जैसे कि छोटी आँतों में ऊपर वर्णन किया जा चुका है। बड़ी आँतें पाँच साढ़े पाँच फ़ुट लम्बी होती हैं। पेट के दाहिनी तरफ नीचे से शुरू होकर यह ऊपर के जिगर के पास तक जाती हैं; वहाँ से मुड़कर मालाकार

यह बाईं तरफ तिल्ली के पास तक जाती है ! वहाँ से मुड़कर सीधे नीचे तरफ़ जाकर मलाशय में समाप्त हो जाती है। बड़ी आँत छोटी आँतों को एक बड़ी माला के आकार में घेरे रहती हैं। यह भोजन के सार हीन अंश से जल का भाग सोख लेती है और उसको गाढ़ा करके मल (पाखाने) के आकार कर देती है। इसमें से निकल कर मल (पाखाना) मलाशय जमा हो जाता है। इसके कुछ हद तक जमा होते ही उस स्थान की ज्ञान नाड़ियाँ मलोत्सर्ग करने की सूचना देती हैं। मलाशय की माँसपेशियों के संकुचन से मल गुदा-मार्ग से पाख़ाने के रूप में बाहर निकल जाता है। भोजन का अंश दो प्रकार से आँतों से खिंच कर रक्त में पहुँचता है। (१) रसवाहिनी नालिकाओं द्वारा भोजन का चरबीला अंश दूध के रूप में खिंच जाता है। ये नालिकायें एक दूसरे से मिलकर बड़ी होती जाती हैं और अंत में एक बड़े रस वाही नाल में समाप्त हो जाती हैं। यह गले के पास वाम भाग की ऊर्ध्व महासिरा में समाप्त हो जाती हैं। जिसके द्वारा इसका समस्त रस हृदय के वाम भाग में पहुँच जाता है। यहाँ पर यह रक्त से मिल जाता है। (२) भोजन का अंश अत्यन्त सूक्ष्म रक्त-नालिकाओं-द्वारा छोटी और बड़ी आँतों से खिंच जाता है। सूक्ष्म नालिकाओं के संगम से बड़ी नालिकायें बनती जाती हैं जो मिलकर एक बड़े जाल द्वारा कलेजे (जिगर) में इस भोजन के सार को पहुंचाती हैं। यहाँ से फिर यह सूक्ष्म नालिकाओं से विभाजित हो जाती है। जिगर इसमें से पित्त के कुछ चरबीदार पदार्थ और शक्कर का अंश निकाल लेता है। इनके निकल जाने के बाद रक्त नालिकायें एक दूसरे से संगम करके अधः महासिरा में समाप्त हो जाती है। अधः महासिरा में और भी छोटी छोटी नालिकायें, आमाशय, प्लीहा, अग्राशय और आँतो इत्यादि से पाकर मिलती हैं। यह अपना अशुद्ध रक्त, जो इन अंगों को भोजन पहुंचने के बाद बचा है और जिसमें इन अंगों का मल भी

मिल गया है इसी में डालती हैं। यह सब रक्त इकट्ठा होकर दिल के निचले दरवाज़े से साफ़ होने के लिए चला जाता है।

शरीर में जितने भी तन्तु हैं जैसे माँस, हड्डी, स्नायु, त्वचा, नाड़ी इत्यादि सबको रक्त द्वारा ही भोजन मिलता है। जिस तन्तु या अंग को जिस वस्तु की आवश्यकता होती है वह उसे रक्त से खींच लेता है और हानिकारक पदार्थ या व्यर्थ के पदार्थ उसमें फेंक देता है।

खून का प्रवाह

छाती की बाईं ओर सातवीं पसली के पास हड्डियों के नीचे माँस-पेशियों का एक पिंड रहता है जिसे हृदय या दिल कहते हैं। इसका आकार कमल की बन्द कली सा होता है। लम्बाई चौड़ाई में प्रत्येक मनुष्य का दिल बन्द मुट्ठी के बराबर होता है। यह एक थैली में बन्द होकर माँस पेशियों से जकड़ा होता है। इसका दाहिना भाग नीला और बायाँ लाल दिखलाई पड़ता है। इसका कारण यह है कि दाहिनी तरफ़ अशुद्ध और बाईं तरफ़ शुद्ध लाल रक्त रहता है। हृदय चार कोठरियों में विभाजित होता है। दो दाहिनी तरफ़ और दो बाईं तरफ़ होती हैं। दाहिनी तरफ़ की ऊपरी कोठरी में दो छेद होते हैं। एक ऊपर और दूसरा नीचे प्रत्येक छिद्र से एक बड़ी रक्त की नली जुड़ी होती है। ऊपरी बड़ी नली को ऊर्ध्वमहासिरी कहते हैं। यह शरीर के ऊपरी भागों अर्थात् सिर, हाथ और छाती से अशुद्ध रक्त लाती है। निचली नली को अधः महासिरा कहते हैं। यह पेट, आँतों, आमाशय, जिगर, तिल्ली इत्यादि से अशुद्ध रक्त हृदय के दाहिने भाग में पहुँचाती है। ऊपर और नीचे की कोठरियों के बीच में एक द्वारा होता है। जब ऊपरी कोठरी संकुचित होती है तब इसमें का रक्त इस द्वार से होकर नीचे की कोठरी में आ जाता है। रक्त के भर जाने से द्वार बन्द हो जाता है और नीचे की कोठरी के, जिसे दाहिनी वेन्ट्रिकल कहते हैं, आकस्मिक संकुचन से रक्त एक बड़ी रक्त-नली के द्वारा फेफड़ों में

पहुँचता है। यह रक्त-नली आगे चल कर दो शाखाओं में विभाजित हो जाती है। इनमें से एक दाहिने और दूसरी बायें फेफड़े में पहुँचकर असंख्य सूक्ष्म रक्त-नालिकाओं में बँट जाती है। फेफड़ों में स्वास की वायु से शुद्ध होकर रक्त दूसरी प्रकार की रक्त-नालिकाओं द्वारा इकठा होकर दो बड़ी बड़ी नलियों द्वारा हृदय के बाईं तरफ़ की ऊपरी कोठरी में, जिसे बाईं आरिकल कहते हैं, लौट आता है। यहाँ से रक्त एक दरवाज़े से होकर नीचे की कोठरी में जिसे बाईं वेन्ट्रिकल कहते हैं आता है। बाईं ओर की निचली कोठरी से एक बहुत बड़ा रक्त-नाल निकलता है जिसे महाधमनी कहते हैं। इस कोठरी की माँसपेशियाँ सिकुड़ कर इतने वेग से रक्त को पिचकारी की तरह से इस नाल में फेंकती हैं कि यह रक्त बड़े नाल की शाखा प्रशाखाओं द्वारा अंग-अंग में व्याप्त हो जाता है। हृदय से शुद्ध रक्त इतने वेग से निकलता है कि शरीर के किसी भी भाग में उसकी चाल बन्द नहीं होती। इस बात की परीक्षा, किसी भी अंग की इन नालिकाओं, जिन्हें धमनी कहते हैं, के काटने से हो सकती हैं। यदि पैर या हाथ के अँगूठे की कोई नालिका कट जाय तो उसमें से रक्त की धार पिचकारी की तरह छूटने लगती है। शरीर के मल और गन्दी चीज़ों के लेने से रक्त फिर अशुद्ध हो जाता है। यह अशुद्ध रक्त दूसरी प्रकार की नालिकाओं, जिन्हें सिरायें कहते हैं, द्वारा इकठा होकर फिर हृदय के दाहिने भाग में लौट आता है। रक्त-नालिकायें एक दूसरे से मिलकर बड़ी हो जाती हैं और अन्त में शरीर के ऊपरी भागों की रक्त-नालिकायें एक बड़े नाल में समाप्त हो जाती हैं। इसी में गले के पास लसिका और भोजन से खिंचा हुआ दूधिया रस भी मिल जाता है। यह रक्त-नाल जैसा कि ऊपर वर्णन किया जा चुका है हृदय की दाहिनी आरिक्ल नामक कोठरी में ऊपरी छेद-द्वारा अशुद्ध रक्त पहुँचा देती है। शरीर के निचले भागों से भी अशुद्ध रक्त जमा होकर एक बड़ी रक्त-नली-द्वारा हृदय की दूसरी कोठरी में निचले छेद से पहुँच जाता है। इस कोठरी से फिर नीचे

की कोठरी, जिसे दाहिनी वेन्ट्रिक्ल कहते हैं, में जाता है। इस कोठरी के संकुचन से रक्त साफ़ होने के लिए, पिचकारी की तरह वेग से फेफड़ों में जाता है। रात-दिन, सोते-जागते यह रक्त का प्रवाह होता रहता है।

शुद्ध रक्त की नालिकायें जिन्हें धमनी कहते हैं अधिकतर शरीर की भीतरी सतह में होती हैं और अशुद्ध रक्त को हृदय में लौटाने वाली नालिकायें जिन्हें सिरायें कहते हैं, खाल के नीचे होती हैं। किसी-किसी स्थान पर धमनी कुछ ऊपर को रहती है जैसे अँगूठे के नीचे की कलाई में। इसको साधारण भाषा में नाड़ी कहते हैं। इसपर उँगली रखकर परीक्षा करने से शरीर का बहुत कुछ भीतरी हाल मालूम हो जाता है। साधारणतया मनुष्य का हृदय एक मिनट में लगभग ७० बार धड़कता है। अर्थात् हृदय जितनी ही बार सब धमनियों में रक्त फेंकता है उतनी ही बार वे भी फड़कती हैं। ज्वर की दशा में हृदय की गति तीव्र हो जाती है इसी कारण से नाड़ी भी जल्दी जल्दी चलने लगती है। बच्चों की नाड़ी अधिक तेजी से चलती है। बुड्ढों और कमजोर आदमियों के नाड़ी की गति मन्द होती है। सोते समय यदि हाथ या किसी दूसरी वस्तु का दबाव हृदय पर पड़ जाता है तो हृदय को रक्त फेंकने में कुछ अधिक परिश्रम करना पड़ता है। इसी कारण बुरे-बुरे स्वप्न दिखलाई पड़ने लगते हैं और मनुष्य कभी कभी डर कर चिल्ला उठता है। झुककर बैठने अथवा झुककर चलने से भी रक्त के प्रवाह में रुकावट होती है।

श्वसन क्रिया और रक्त की शुद्धि

जब हम स्वाँस लेते हैं तब बाहर की शुद्ध वायु नाक में जाती है। नाक की नली की भीतरी सतह पर सैकड़ों छोटे छोटे बाल होते हैं जो वायु की गंदगी और कीड़े-मकोड़ों को अन्दर जाने से रोकते हैं। इस नली की सतह पर रक्त की सूक्ष्म नालिकाओं का जाल होता है जिसके

संसर्ग से ठंडी वायु की ठंडक जाती रहती है। मुँह खोलकर साँस लेने से न तो वायु छन सकती है और न उसकी ठंडक ही नष्ट हो सकती है। इसलिए ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वायु नाक की नली के द्वारा कंठ, स्वर-यन्त्र, श्वास-पथ और स्वास-नालों में होती हुई दोनों फेफड़ों में पहुँचती है।

फेफड़े

अस्थि-पंजर से सुरक्षित हँसली के नीचे छाती में दोनों तरफ एक-एक फेफड़ा होता है। ये एक ढीली थैली में बन्द होते हैं। इनका रंग और आकार बहुत कुछ केले के फूल से मिलता जुलता है। स्वास-नालियाँ फेफड़ों में जाकर शाखा प्रशाखा द्वारा अत्यन्त सूक्ष्म प्रणालिकाओं में विभाजित हो जाती हैं। प्रत्येक श्वास-नालिका एक वायुकोष्ठी में समाप्त होती है। इन कोष्ठियों के संसर्ग में अत्यन्त सूक्ष्म रक्त-नालिकायें होती हैं जिनमें अशुद्ध रक्त का प्रवाह होता रहता है। वायु-कोष्ठियों और रक्त-नालिकाओं के बीच एक अत्यन्त पतली झिल्ली होती है। इसमें छनकर वायु का संजीवनी अंश ओषजन रक्त में चला आता है और रक्त से कारबोनिक ऐसिड गैस वायु में आ जाती है। शुद्ध रक्त दूसरी प्रकार की नालिकाओं द्वारा इकट्ठा होकर हृदय के बायें भाग में आ जाता है। यहाँ से महाधमनी-द्वारा सारे शरीर में बँट जाता है। फेफड़ों से लौटी हुई साँस में हानिकारक और दूषित वस्तुयें मिली रहती हैं। श्वास लेने में शुद्ध हवा भीतर जाती है और दूषित वायु बाहर निकलती है। यदि किसी कमरे में वायु को भले प्रकार से आने-जाने का प्रबन्ध नहीं है तो वह वायु उसमें रहने वालों के श्वास लेने से थोड़ी ही देर में दूषित हो जायेगी। ओषजन की कमी से शरीर रोगी हो जायगा। इसलिए कपड़े से मुँह ढक कर सोना भी हानिकारक है। भोजन के बग़ैर मनुष्य कई दिन तक जी भी सकता है परन्तु वायु के अभाव में कुछ मिनटों में ही जीवन-लीला समाप्त हो जाती है। प्रत्येक

पुरुष को जहाँ तक हो सके शुद्ध और ताजी वायु में रहना चाहिए। रोगियों और बच्चों के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है।

खून और उसका काम

रक्त लाल रंग का तरल पदार्थ है। यह शरीर के प्रत्येक भाग में रहता है। यदि रक्त को एक शीशे की साफ़ पटरी में फैलाकर सूक्ष्म-दर्शक यन्त्र द्वारा देखा जाय तो एक पीले रंग के तरल पदार्थ में जिसे प्लाजमा कहते हैं, बहुत सी छोटी छोटी टिकुलियाँ तैरती हुई दिखलाई देंगी। टिकुलियाँ किनारों पर मोटी और बीच में पतली होती हैं। यदि ग़ौर से देखा जाय तो ये दो प्रकार की मालूम पड़ेंगी—एक रंगीन और दूसरी स्वच्छ। रंगीन टिकुलियाँ लाल रंग की होती हैं। इन्हीं से रक्त लाल रंग का दिखलाई पड़ता है। स्वच्छ टिकुलियाँ रंगीन की अपेक्षा बड़ी और संख्या में कम होती हैं। रंगीन टिकुलियाँ वायु से संजीवनी अंश (अपोजन) खींच लेती हैं और विषैला अंश (कारबोनिक एसिड गैस) छोड़ देती हैं। स्वच्छ टिकुलियाँ शरीर में पहरेदारों का कार्य करती हैं। ये रक्त में सदैव इधर-उधर घूमा करती हैं। बाहरी हानिकारक पदार्थ जैसे रोग के कीटाणु या सड़े गले शरीर के अंश को वे रक्त में पहुँचकर उसे पकड़कर खा डालती हैं। हानिकारक पदार्थ की अधिकता में अड़ोस-पड़ोस से स्वच्छ टिकुलियाँ बहुत सी संख्या में उस स्थान पर आ जाती हैं और उसको हटाने की चेष्टा करती हैं। इस चेष्टा में सफल होने पर वे फिर अपने स्थान पर आ जाती हैं। यदि वे इस कार्य में असफल होती हैं तो उनमें से बहुतों की इसी चेष्टा में मृत्यु हो जाती है और उनके मृतक शरीरों से मवाद बन जाता है। यह रास्ता पाकर शरीर से फोड़े के रूप में बाहर निकल जाता है। शरीर से बाहर निकलने पर रक्त जम जाता है जिससे एक प्रकार की ठाठ बन जाती है। यह रक्त-नालिकाओं का मुख जिससे स्राव हो रहा हो बन्द कर देती है। इस प्रकार से यह शरीर को रक्तपात-द्वारा क्षीण होने से

बचाती है। हृदय से निकलती हुई रक्त-नालिकाओं में जिन्हें धमनी कहते हैं रक्त लाल और चमकीला होता है। शरीर से हृदय को रक्त पहुँचाने वाली रक्त-नालिकाओं को जिन्हें सिराएँ कहते हैं, रक्त नीलापन लिए हुए कुछ मैला होता है।

तिल्ली (प्लीहा बरवट)

पेट में बाईं तरफ़ आमाशय के कुछ नीचे तिल्ली होती है। यह जिगर की अपेक्षा छोटी होती है और कालापन लिए हुये गाढ़े लाल रंग की होती है साधारणतया यह पसलियों के नीचे छिपी रहती है और टटोलने पर मालूम नहीं देती है। जड़ैया बुखार, कालाजार इत्यादि रोगों में यह बहुत बढ़ जाती है। कभी कभी पेट का तिहाई भाग तक छेंक लेती है। बढ़ी हुई तिल्ली थोड़ी ही सी ठेस लगने पर फट जाती है जिससे रोगियों की मृत्यु हो जाती है।

गुर्दा और मूत्र

आँतों के नीचे रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ़ बारहवीं पसली के पास एक एक गुर्दा होता है। प्रत्येक गुर्दा चार इञ्च लम्बा और लगभग दो इञ्च चौड़ा होता है। यह कालापन लिए हुए गाढ़े लाल रंग का होता है, इसका आकार सेम के बीज-सा होता है। पत्येक गुर्दे में एक बड़ी धमनी. और एक मूत्र-वाहक नालिका होती है। गुर्दों का कार्य रक्त से जल कुछ अम्ल, क्षार और हानिकारक पदार्थों को निकालकर मूत्र बनाना है। मूत्र इकट्ठा होकर एक नली द्वारा माँस की एक थैली में, जिसे मूत्राशय (वस्ति) कहते हैं, जमा होता है। इस थैली के कुछ सीमा तक भर जाने पर लघुशंका की इच्छा होती है। शीतकाल में पसीना कम निकलता है किन्तु पेशाब अधिक, होता है। शीत के प्रभाव से त्वचा की रक्त-नालिकायें सिकुड़ जाती हैं जिससे त्वचा में रक्त कम हो जाता है, गुर्दों में रक्त की मात्रा अधिक हो जाती है और मूत्र अधिक बनता है। गर्मी के दिनों में त्वचा की

रक्त नालिकाओं के फैल जाने से पसीना अधिक बनता है। बहुत पानी पी लेने से रक्त पतला पड़ जाता है उसका गाढ़ापन एक-सा रखने के लिये गुर्दे उसमें से अधिक पानी निकालते हैं, इससे पेशाब भी अधिक होता है। कुछ रोगों में जैसे बहुमूत्र रोग में, पेशाब अधिक बनने लग जाता है। इसका कारण रक्त में कुछ विषैले पदार्थों की अधिकता है। इनको रक्त से दूर करने की चेष्टा में गुर्दों को बहुत मेहनत करनी पड़ती है और इसी कारण पेशाब अधिक होता है। इस प्रकार के रोगों में रोगी को ऐसा भोजन करना चाहिये जिससे रक्त दूषित न होने पावे। शक्कर या शक्कर में परिणत हो जाने वाले पदार्थ ऐसे रोगों के लिये विशेषकर हानिकारक हैं।

खाल और उसका काम

त्वचा का कार्य शरीर को बाहरी आघातों से बचाना और शरीर की गर्मी को एक-सा बनाये रखना है; दर्द, गर्मी, मुलायमपन, खुरखुराहट इत्यादि का अनुभव करना है; पीड़ा, शीतलता, उष्णता गुरुत्व, कोमलता, खुरखुराहट और चिकनाहट, मलोत्सर्ग (पसीने द्वारा शरीर की मैल को बाहर निकालना) और कुछ वस्तुओं का जैसे तेल इत्यादि का कुछ हद तक शरीर में शोषण करना है। त्वचा चिकनी और नरम होती है। यह कई पर्तों से बनी होती हैं। ऊपरी पर्त रंग-हीन होता है। इसमें ज्ञान-तन्तु बहुत कम होता है इसके नीचे का पर्त उष्ण देशों में रहने वालों में रंगीन कणों से परिपूरित होता है। इसी से उष्ण देशों में रहने वालों का रंग काला होता है। रंगीन पर्त के नीचे असली त्वचा होती है। इसमें असंख्य सूक्ष्म रक्त-नालिकाओं और ज्ञान-तन्तु सूत्रों का जाल बिछा होता है। ज्ञान-तन्तुओं के जाल द्वारा शीतलता, उष्णता और स्पर्श चर्बी का पर्त होता है। मोटे आदमियों में यह पर्त मोटा और दुबलों में पतला होता है। पर्त शरीर की गर्मी को निकलने से रोकता है। चर्बी के पर्त में पसीना बनाने

वाली ग्रन्थियाँ होती हैं। इन ग्रन्थियों के चारों तरफ बहुत-सी सूक्ष्म ग्रन्थियाँ रक्त के लवण और कुछ विषैले पदार्थ को निकालकर पसीना बनाती हैं। पसीना एक नली द्वारा त्वचा की बाहरी सतह पर आ जाता है। इस नली का एक सिरा पसीना बनाने वाली ग्रन्थि से जुड़ा होता है और दूसरा सिरा असली त्वचा, रंगीन पर्त और ऊपरी पर्त को पार करता हुआ त्वचा की बाहरी सतह पर खुलता है।

शरीर से हर समय पसीना निकला करता है। शरीर की गर्मी से इसका तरल अंश भाप बनकर उड़ जाता और है ठोस भाग मल के रूप में शरीर पर जमा हो जाता है। जब पसीना अधिक निकलने लगता है तब छोटे छोटे जल-कणों के रूप में दिखाई पड़ता है। यह कण मिलकर बड़े हो जाते हैं और अन्त में बूँदों के रूप में लगभग ढाई तीन पाव पसीना निकलता है। मैल से पसीनों की नालियों के मुख बन्द हो जाने पर फोड़े, फुन्सियाँ, दाने और अमौरियाँ निकलने लगती हैं।

मस्तिष्क (दिमाग़)

मस्तिष्क की बनावट बहुत कुछ अख़रोट से मिलती जुलती है। अख़रोट का ऊपरी कड़ा छिलका सिर की मज़बूत हड्डियों से और उसके अन्दर की गिरी पर चढ़ा हुआ काग़ज़ सा पर्त पर चढ़ी हुई झिल्लियों से और अख़रोट के अन्दर की गिरी मस्तिष्क (दिमाग़) से बहुत कुछ मिलती जुलती है। सिर पर बाल होते हैं यह मस्तिष्क को सर्दी गर्मी और हल्की चोटों से बचाते हैं। बालों के नीचे खाल का मोटा पर्त होता है। इसके नीचे मज़बूत हड्डियों का एक डिब्बा होता है। यह हर प्रकार के आघात से दिमाग को बचाता है। इन हड्डियों के नीचे एक मोटी झिल्ली होती है जिसकी ऊपरी सतह कपाल की हड्डियों से जुड़ी होती है। इसके नीचे महीन जाल-सी झिल्ली होती है। इसमें एक प्रकार का जल रहता है जो मस्तिष्क को बाहरी आघात से बचाता है। इसके

नीचे एक और झिल्ली होती है जिसमें सूक्ष्म रक्त-नालिकाओं का जाल रहता है जिसका काम दिमाग़ को रक्त पहुँचाना है।

मस्तिष्क के चार बड़े बड़े भाग हैं—बृहत् मस्तिष्क, लघु मस्तिष्क, सुषुम्ना-शीर्षक और सेतु।

बृहत् मस्तिष्क के दो भाग होते हैं; दाहिना और बायाँ दोनों भाग एक दूसरे से बीच में जुड़े होते हैं। बृहत् मस्तिष्क में चिन्तन, आकांक्षा विवेक और स्मरण करने की शक्ति होती है। इसी की प्रेरणा से ऐच्छिक माँस पेशियाँ कार्य करती हैं और पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ—आँख, कान, नाक, जीभ, त्वचा इसी के आधीन होती हैं। इसमें किसी प्रकार की खराबी हो जाने से अंग अंग बेकार हो जाते हैं। बाईं तरफ के मस्तिष्क के आधीन शरीर के दाहिने अंग; और बायें अंग दाहिने भाग के आधीन होता है।

लघु मस्तिष्क—इसके भी दो भाग होते हैं दाहिना और बायाँ। इसका काम शरीर को ठीक स्थिति में रखकर आगे पीछे गिरने से बचाना है।

सुषुम्ना-शीर्षक—यह सुषुम्ना का चौड़ा भाग है जो कपाल की हड्डियों के भीतर होता है। यह दिल, फेफड़ों और पाचन संस्थान की मांस पेशियों पर शासन करता है। लार के पैदा करने में, देखने, सुनने, स्वाद लेने और बोलने में यह सहायता करता है। इसमें किसी प्रकार का रोग हो जाने से तत्काल मृत्यु हो जाती है।

सेतु-मस्तिष्क—यह क्षुद्र मस्तिष्क के दोनों भागों के बीच में पुलसा बनाकर उनको एक दूसरे से जोड़ता है।

नाड़ी-तन्तु और नाड़ी-कोष

मस्तिष्क की ऊपरी सतह भूरे रंग की होती है और उसके नीचे सफ़ेद रंग का पर्त होता है। भूरे रंग की सतह में असंख्य नाड़ी-कोष

होते हैं। ये एक दूसरे से अत्यन्त सूक्ष्म सूत्रों द्वारा जुड़े रहते हैं। सफ़ेद रंग का पर्त इन्हीं सूत्रों से बना रहता है। प्रत्येक कोष में किसी एक वस्तु विशेष का ज्ञान होता है और लगाव सूत्रों-द्वारा दूसरे कोषों से होता है; जिसमें एक वस्तु के ज्ञान के साथ ही साथ और वस्तुओं का अनुभव होने लगता है जैसे हम किसी चित्र में एक परिचित वृक्ष को, जिसमें फल और फूल लगे हैं, देखते हैं तो साथ ही साथ उसकी पत्तियों के रंग, फूलों की सुगन्ध और फलों के स्वाद का भी अनुभव होने लगता है। मस्तिष्क से बारह जोड़ बड़ी बड़ी वातनाड़ियाँ निकलती हैं, जो नाक, आँख, कान, जीभ चेहरे, गले, फेफड़े, कलेजे, हृदय, आमाशय इत्यादि को जाती हैं। रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ़ छेद होते हैं जिनमें से होकर ३१ जोड़ नाड़ियाँ सुषुम्ना से निकलकर सारे शरीर में फैल जाती है। वातनाड़ियाँ दो प्रकार की होती हैं चैतन्य और प्रेरक। चैतन्य नाड़ियाँ शरीर के भिन्न भिन्न भागों का अनुभव सुषुम्ना को या सुषुम्नाद्वार मस्तिष्क को पहुँचाती हैं। प्रेरक नाड़ियाँ मस्तिष्क या सुषुम्ना की प्रेरणा माँसपेशियों को पहुँचाती हैं। यदि किसी के हाथ पर बैठकर एक बर्रे डंक मार दे तो उस स्थान की चैतन्य नाड़ियाँ इसकी सूचना सुषुम्ना के द्वारा मस्तिष्क को पहुँचाती है, जिससे वहाँ पर दर्द का अनुभव होता है। मस्तिष्क से माँसपेशियों को हाथ झटक देने की या बर्र को दबाकर मार डालने की प्रेरणा होती है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम

(१) अस्थिसंस्थान—हड्डियाँ।

(२) संधिसंस्थान—माँस या पेशियाँ (जोड़)।

(३) रक्त और रक्तवाहक संस्थान—रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से रक्त समस्त शरीर में भ्रमण करता है जैसे हृदय, रक्तवाहक नलियाँ।

(४) मांससंस्थान—मांस या पेशियाँ।

(५) श्वासोच्छ्‌वास संस्थान—वे अंग जिनसे हम श्वास लेते हैं—नासिका, टेटुआ, फुप्फुस आदि ।

(६) पोषण संस्थान—इन अंगों द्वारा हम भोजन खाते और पचाते हैं—आमाशय, अंत्र, यकृत आदि ।

(७) मूत्रवाहक संस्थान—इन अंगों में मूत्र बनता है और शरीर से बाहर निकलता है—वृक्क, मूत्राशय आदि ।

(८) वात या नाड़ी संस्थान—इसमें मस्तिष्क और वे अंग है जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है—मस्तिष्क, नाड़ियाँ, वातसूत्र आदि ।

(६) विशेष ज्ञानेन्द्रियाँ—चक्षु, कर्ण, त्वचा, नासिका, जिह्वा ।

(१०) उत्पादक संस्थान—वे अंग जिनके द्वारा संतान उत्पन्न की जाती है जैसे अंड, शिश्न, योनि, गर्भाशय आदि ।

शरीर में पाये जाने वाले मौलिक

जितने मौलिक वैज्ञानिकों को मालूम है उनमें से हमारे शरीर में केवल १६ मौलिक पाये जाते हैं :—

१—कर्बन	६—खटिक (कैल्शियम)
२—नत्रजन या नोषजन	१०—मैग्निसियम
३—ओषजन (आक्सिजन)	११—ग्राव (लीथियम)
४—उदजन (हाइड्रोजन)	१२—प्लव (फ़लोरीन)
५—गन्धक (सलफर)	१३—हरिन (क्लोरीन)
६—स्फुट (फौसफोरस)	१४—नैल (अयोडीन)
७—सोडियम	१५—शैल सिलीकोन
८—पोटेशियम	१६—लोहा (आयरन)

इनके अतिरिक्त कभी कभी बहुत ही सूक्ष्म मात्रा में ताम्र (ताँबा), मैंगेनीस, सीसा और जस्ता भी पाये जाते हैं ।

अनुमान है कि यदि किसी जवान मनुष्य के शरीर का जिसका भार $१\frac{१}{२}$ (डेढ़) मन हो विश्लेषण किया जाये तो उसमें इतने मौलिक मिलेंगे :—

मौलिक	सेर	छटाँक	तोला
१—ओषजन	४२	६	$२\frac{१}{२}$
२—कर्बन	७	४	
३—उदजन	५	१३	$२\frac{१}{५}$
४—नत्रजन	१	१४	
५—खटिक	१	४	२
६—स्फुर	...	११	
७—गन्धक	...	३	
८—हरिन	...	$१\frac{१}{२}$	
९—सोडियम	...	$१\frac{१}{४}$	
१०—पोटैशियम	...	$१\frac{१}{४}$	
११—प्लव	...	$१\frac{१}{४}$	
१२—मैग्नेसियम	...	$\frac{३}{४}$	
१३—लोहा			[$\frac{१}{६}$] ३२ ग्रेन

शेष मौलिक अंश मात्र ही होते हैं।

योगिक पदार्थ कितने होते हैं।

हम केवल उन पदार्थों को लिखते हैं जो अधिक मात्रा में पाये जाते हैं :—

योगिक	सेर	छटाँक	शरीर के भार के पूर्ति १००भाग
१—जल	४२	८	५७
२—वसा	१	१२	
३—कणरंजक	०	६½	
४—खटिक स्फुरित	३	५½	
५—खटिक कर्बनित	०	६	४३
६—प्रोटीन	१०	१२	
७—अन्य लवण	०	११	१००

शरीर के १०० भागों में ५७ भाग जल के होते हैं, शेष ४३ भाग अन्य चीज़ों के।

शरीर के भीतरी अंग

१—हृदय (दिल)—हार्ट

२—फुफ्फुस (फेफड़े) लंगस्

३—धमनियाँ—आर्टरीज़

४—सिरायें—वेन्स

५—आमाशय —स्टमक

६—यकृत—लिवर

७—पित्ताशय—गाल ब्लैडर

८—वृक्क (गुदा) किडनी

९—मूत्राशय—ब्लैडर

१०—प्लीहा—स्प्लीन

११—अग्निआशय—पैनक्रियाज़

१२—छोटी आतें—स्माल इन्टेस्टाईनस्

१३—बड़ी आतें—लार्ज इन्टेस्टाईनस्

१४—मलाशय—सिग्मोफाएड पेलेक्शर

१५—गुदा—रेक्टम

शरीर के अंग

नाम	अंग्रेजी	नाम	अँग्रेजी
शरीर	—बाडी	टखना	—ऐंकल
मांस	—फ्लेस	पैर का अँगूठा	—टो
नाड़ी	—पल्स	रीढ़	—रिब
हड्डी	—बोन	खोपड़ी	—स्कल
बाल	—हेयर	मत्था	—फ़ोर हेड
सिर	—हेड	नाक	—नोज़
कान	—इयर	भौं	—आई-ब्राउ
आँख	—आइज	गाल	—चीक्स
नथुना	—नास्ट्रिल	दाँत	—टीथ
मूँछ	—मुस्टैचेज	जीभ	—टंग्ज
होंठ	—लिप	ठुड्ढी	—चिन
जबड़ा	—जा	गर्दन	—नेक
दाढ़ी	—बियर्ड	कंधा	—शोल्डर
चूतड़	—हिप	कुहनी	—एल्बो
बाँह	—आर्म	नाड़ी	—पल्स
कलाई	—रिस्ट	अँगूठा	—थम्ब
अँगुली	—फिंगर	कखरी	—आर्मपिट
नाखून	—नेल्स	सीना	—चेस्ट
छाती	—बूज़म	नाभी	—ऐबडोमन
पेट	—बेली, स्टमक	कलेजा	—लिवर
दिल	—हार्ट	जाँघ	—थाई
फेफड़ा	—लंग्ज़	पाँव	—लेग
घेठुना	—नी	पैर का तलुआ	—सोल
पीठ	—बैक	कमर	—वेस्ट

ईश्वर-चिन्तन करने का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य का वर्णन चारों वेदों में पाया जाता है। सांसारिक और पारमार्थिक उन्नति की जड़ ब्रह्मचर्य ही है।

आजकल यही देखा जाता है कि लोग सर्वत्र उन्नति, सुधार, स्वतन्त्रता आदि की चिल्लाहट करते हैं किन्तु सब उन्नतियों का मूल कारण जो सब आश्रमों में, विशेषकर बालकों में ब्रह्मचर्य का पालन, है उसकी ओर तनिक भी ध्यान नहीं दिया जाता है। इस ब्रह्मचर्य के पतन से देश में सर्वत्र दुर्दशा फैली हुई है और इसके सुधार से सब सुधार स्वतः सहज में हो जायेंगे। तभी यह अधःपतित देश फिर अपना पूर्व गौरव प्राप्त करेगा। बाल विवाह तो ब्रह्मचर्य का सर्वनाश कर ही रहा है किन्तु इसके सिवा बालकों में, विद्यार्थियों में और युवकों में भी, आजकल अनेक प्रकार के अस्वाभाविक मैथुन, अविहित मैथुन, अपरिमित मैथुन, अमानुषी मैथुन और कुदृष्ट, दुष्ट भावना, अनुचित वार्तालाप, अश्लील चर्चा, कुत्सित उपन्यासादि पुस्तक का अवलोकन, थियेटर आदि के दृश्य द्वारा जो अनेक प्रकार के मैथुन प्रचलित हैं वे सब धर्म, अर्थ, बल, साहस, मेधा, पौरुष, विद्या आदि सद्गुणों को नष्ट कर सर्वनाश कर रहे हैं। उनका रोकना परमावश्यक है। बालकों को विद्यारम्भ के समय सब से प्रथम ब्रह्मचर्य के नियमों को बतलाकर उनका पालन उनसे करवाना चाहिए। प्रथम पाठ्यावस्था में उपयुक्त शिक्षक द्वारा मुख्य कर धार्मिक अथवा अधिकांश में धार्मिक और किंचित आर्थिक शिक्षा दी जाय और उनसे सन्ध्योपासना और होम आदि कृत्य नियम से कराये जाँय और उपयुक्त भोजन, सत्संग आदि का प्रबन्ध अवश्य हो। ऐसा करने से ही ब्रह्मचर्य की रक्षा होगी। बालकों को ब्रह्मचर्य के अमित लाभ और उसके नष्ट करने से और अस्वाभाविक मैथुन, अकाल और अविहित मैथुन से जो शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा की बहुत बड़ी हानि होती है और उसके कारण सांसारिक कार्य के साधन के लिए भी कर्त्ता निकम्मा और बेकार हो जाता है। स्वास्थ्य, आयु,

वीर्य, मेधा, पौरुष आदि अमूल्य रत्नों का सर्वनाश होता है, इनकी शिक्षा भी दी जानी चाहिए।

ब्रह्मचर्य का अर्थ सब इन्द्रियों का, विशेष कर जननेन्द्रिय का निग्रह कर वीर्य की रक्षा करना है। आजकल वीर्य-रक्षा के महत्व को लोग एकदम भूल गये हैं।

महापुरुषों पर ब्रह्मचर्य का प्रभाव

मनुष्य जीवन का उद्देश्य बड़ा गहन है। संसार में आकर उसे न केवल अपना ही उद्धार करना होता है वरन् समस्त प्राणियों का अधिपति बनकर जगत पर शासन करना होता है। महान् शक्ति प्राप्त किए बिना शासन नहीं हो सकता। और शक्ति सम्पादन का एक ही उपाय है—वह ब्रह्मचर्य है। मनुष्य की उन्नति का मार्ग बड़ा प्रशस्त है, वह मोक्ष तक खुला पड़ा है। इसलिये मनुष्य चाहे तो बहुत कुछ कर सकता है। अपनी गहन मेधा-बुद्धि से, प्रबल बाहुबल से, सारे संसार को अपना तेज दिखा सकता है। प्राचीनकाल में भीष्म, भीम, कृष्ण, राम, लक्ष्मण आदि महानुभाव और शुक, व्यास, कपिल आदि मुनिगण इसके उत्कृष्ट प्रमाण हैं। इन सबमें ब्रह्मचर्य का बल था, उसी से वे दुर्जय योद्धा और अन्तर्दृष्टि वाले हो गये थे। और कोई ब्रह्मचर्य-भ्रष्ट वैसी कामना करे तो कैसे वहाँ तक पहुँच सकता है?

जब द्वापर का युद्ध हुआ, तो जरासन्ध काल, यवन, कंस, शिशुपाल आदि अधर्मियों के अत्याचार के दौर-दौरों का बाजार इतना गरम हो गया था कि प्रजा में हाहाकार मचा हुआ था। उनके उत्कृष्ट बल और प्रताप को देखकर किसी की भी उनके आगे सिर उठाने की हिम्मत नहीं हुई। पर कृष्ण ने बारह वर्ष की ही अवस्था में उनके आगे सिर उठाया उनके गर्व को तोड़ा और निरन्तर परिश्रम करके यत्न, युक्ति और बल से उनका मूलोच्छेद करके धर्म-राज्य की नींव स्थापित की। इतना करते हुए भी किसी ने उन्हें घबराते या उदास

नहीं देखा, वे सदा आनन्द-कन्द रहे। दुःख मानों जगत में उनके लिये था ही नहीं। द्वारिका में जब शल्य के साथ उनका घोर युद्ध हो रहा था, उस आपत्ति काल में भी द्यूत सभा में द्रौपदी के वस्त्र-हरण के समय उसकी रक्षा करना कृष्ण नहीं भूले। कुरुक्षेत्र में युद्ध की अग्नि भड़कना चाहती है; खून के प्यासे योद्धा जान पर खेल कर समर भूमि में डटे हैं।

भीषण दृश्य सम्मुख है जिसके ध्यान से रोंगटे खड़े हो जाते हैं; बाप, बेटे, भाई, दादा सब अपने ही आत्मीयों के रक्त से हाथ रँगने को पागल हो रहे हैं; सभी हतचेत हैं; सभी उन्मत्त हैं; हिंसा और स्वार्थ की अग्नि सभी के हृदय में प्रचण्ड वेग से धधक रही है। उन सबको देखकर अर्जुन धनुष पटक देता है, दुख में भर कर कृष्ण से कहता है महाराज मेरे हाथ से धनुष खिसका पड़ता है, चमड़ी जली जाती है, मन में उद्वेग आ रहे हैं मैं खड़ा भी नहीं रह सकता अपने स्वजनों को मारकर अपना श्रेय मैं नहीं चाहता। जिनके लिए हम राज्य, धन चाहते हैं, वे प्राणों का मोह छोड़कर मरने पर डटे हैं। वे गुरू हैं, ये चाचा हैं, ये भतीजे हैं, ये भाई हैं ये सम्बन्धी हैं; ये सब हमें मारने को तुले हैं, यह सब जानकर भी हे मधुसूदन! उनको मार कर हम त्रिलोकी का भी राज्य नहीं चाहते। अर्जुन का ऐसा मोह देख कर कृष्ण मन ही मन हँसे। उनका मन तब भी पूर्ण-शान्त था; स्तब्ध था; और इसी कारण ऐसी गड़बड़ के समय भी कृष्ण ने बड़े शान्त भाव से गीता का महोपदेश अर्जुन को दिया। यह क्या साधारण बात है? बिना ब्रह्मचर्य की प्रतिष्ठा के ऐसा धैर्य! ऐसी अंतर्दृष्टि ऐसी स्थिरता आ सकती है क्या? कभी नहीं।

और चलो, मर्यादा पुरुषोत्तम के ऊपर भी एक दृष्टि दो। उनका धैर्य, शान्ति त्याग, और दृढ़ता विचारते ही हृदय आनन्द से गद्गद् हो जाता है। कैसा चित्र है। एक ओर प्रबल पराक्रमी दुर्जेय रावण खड़ा है, लंका सा कोट, समुद्र सी खाईं, बड़े बड़े शूर-वीर जिसके रक्षक,

यो तो ब्रह्मचर्य के बहुत से अर्थ हैं, किन्तु यहाँ हमारा अभिप्राय वीर्य रक्षा से है, और ब्रह्मचर्य का यही अर्थ प्रचलित भी है। 'ब्रह्म' शब्द के बढ़ना, प्रसार, विकाश, परब्रह्म, वीर्य सत्य आदि बहुत से अर्थ होते हैं और चर्य से अध्ययन, रक्षण, नियम, उपाय, साधन आदि का बोध होता है। वीर्य रक्षा करने वालों को ब्रह्मचारी कहते हैं। ब्रह्मचारी उसे कहते हैं, जो ज्ञान की वृद्धि के लिए यत्न करे, पवित्र होने के लिए उद्योग करे अथवा बुद्धि-विकाशका प्रयत्न करे। ब्रह्मचर्य बहुत ही प्राचीन तथा प्रभावोत्पादक व्रत है। इसी पर संसार टिका हुआ है। स्पष्ट रीति से यह समझना चाहिए कि वीर्य की रक्षा करते हुए वेदाध्ययन पूर्वक

जिनका काम ही हिंसा और कुटिलता है। कुम्भकर्ण जैसा भाई, इन्द्रजीत जैसा पुत्र सहायक है। दूसरी ओर क्या है? अकेले राम हैं, नंगा शिर है, नंगे पैर हैं, केवल हृदय में अपूर्व साहस और आत्मिक बल है। बस विजय की यह उपयुक्त सामग्री है। ऐसा मारा कि रावण का नाम-लेवा और पानी देवा भी न बचा। सच है, ब्रह्मचर्य की बड़ी महिमा है।

जिस समय क्षत्री मदोन्मत्त होकर धर्म की मर्यादा को उल्लंघन कर चले थे, उन्हें अपने प्रबल-प्रताप से नाथने वाले परशुराम, और हिरण्यकश्यपुको केवल नाखूनों से चीर फेंकने वाले नृसिंहदेव हैं—ये सब पूर्ण ब्रह्मचर्य की बड़ी महिमा हैं।

सब पूर्ण-ब्रह्मचर्य के ही प्रताप से अपना अटल आतङ्क संसार-पट पर मढ़ गए हैं। जिस भीष्म ने एक बार श्री कृष्ण को भी प्रतिज्ञा-भंग करा कर क्षुब्ध कर दिया था कौन नहीं जानता कि वे आदर्श ब्रह्मचारी थे? रावण के पुत्र मेघनाद का जिसने हनन किया, उस केशरी का नाम कौन नहीं जानता? सुलोचना बड़ी पतिव्रता स्त्री थी। उसी के पातिव्रता धर्म के बल से मेघनाद अजय हो गया था। उसके पास खबर पहुँची कि मेघनाद मारा गया तो उसने एक दम विश्वास करने से इन्कार कर दिया। उसने कहा राम में क्या शक्ति है कि मेरे पति को पराजित करे? जो बारह वर्ष नींद मार कर अखंड ब्रह्मचारी रहेगा वही उन्हें पराजित कर सकेगा। नहीं तो मेरे पति का बाल बाँका करने वाला किसी माता ने नहीं जन्मा है। उसकी प्रचण्ड मूर्ति और तीक्ष्ण वाणी सुनकर दास, दासी भय से थर-थर काँपने लगे। उसका क्रोध सीमा से बाहर हो गया। उसे अपने पति की मृत्यु पर बिल्कुल विश्वास नहीं था। तब एक दासी ने हाथ बाँध कर कहा देवी! सत्य ही लक्ष्मण ने आज उनका वध कर डाला है। बस लक्ष्मण के नाम में ही बिजली का प्रभाव था। उसे सुनते ही सुलोचना का लाल मुख पीला पड़ गया, आँखों का प्रकाश बुझ कर अँधेरा छा गया, उद्दण्ड मुख

नीचे झुक गया —"हाँ, तब तो मैं निश्चय विधवा हुई"—यही उसके मुख से निकला, और मूर्च्छित हो धरती पर गिर गई।

उसे लक्ष्मण के ब्रह्मचर्य पर उतना ही विश्वास था जितना अपने पतिव्रत धर्म पर। और क्यों न हो? लक्ष्मण यती थे भी इसी प्रशंसा के योग्य? जिस समय राम सीता की तलाश में ऋष्यमूक पर्वत पर आते हैं, उस समय सुग्रीव कुछ आभूषण पहचानने को उन्हें देता है। उन्हें राम लक्ष्मण को दिखाकर पहचानने को कहते हैं पर लक्ष्मण क्या उत्तर देते हैं! सुनोः—

> केयूरे नैव जानामि नैव जानामि कुण्डलम्।
> नूपुराराध्यैव जानामि नित्य पादानि वन्दनात्॥

"इन बाजूबन्दों को नहीं जानता क्यों कि कभी उनको नहीं देखा और न इन कुण्डलों को ही पहचानता हूँ। हाँ उन बिछुवों को जानता हूँ क्योंकि चरण-वन्दना करते समय नित्य देखा करता था।" यह लक्ष्मण यती के वाक्य हैं जो भाभी के लिये उन्हों ने कहे थे। वे वीर मेघनाद क्या, समस्त विश्व को विजय कर सकते थे। सच है ब्रह्मचारी को क्या दुर्लभ है।

बाल्यावस्था से जिनको बड़े-बड़े सिद्ध मुनियों में उच्चासन मिलता था ऐसे प्रबल दिव्य ब्रह्मचारी व्यास-पुत्र-शुकदेव का नाम सभी हिन्दू जानते होंगे। जिस समय वे पिता के आश्रम से निकल कर विरक्त होकर बन को चले, मार्ग ही में गंगा पार करनी पड़ी। तब कितनी ही नग्न नहाती स्त्रियोंने उन्हें देखा और नहाती रहीं। पर जब व्यास वहाँ उन्हें ढूँढ़ते ढूंढ़ते पहुँचे तो स्त्रियों ने एकदम पर्दा कर लिया। व्यास बड़े चकित हुए। पुत्र शोक तो भूल गये और कहा "देवियों, यह क्या बात? पुत्र शुकदेव तुम्हारे बीच से निकल गया, पर तुमने पर्दा नहीं किया? और मैं वृद्ध हूँ, तुम सब मेरी पुत्री हो, फिर मुझसे क्या पर्दा?" स्त्रियों ने मुस्करा कर भक्ति पूर्वक व्यास देव को प्रणाम किया और कहा—"देव। ऐसा कौन है जो परन्तप व्यास को न जानता हो!

ऐसे तत्वदर्शी के दर्शनों से सच्ची शान्ति मिलती है। परन्तु हे शान्ति-धाम मुनि! शुकदेव युवा है तो क्या हुआ, वह जानता ही नहीं कि हम स्त्रियां हैं और किस काम में लाई जाती हैं, और आप सब कुछ होने पर भी हमें जानते हैं, हमारा उपयोग भी जानते हैं इसी से हमने आप से पर्दा किया है, आपक्षमा करें।" अहा! ऐसे ब्रह्मचारी युवा ऋषि की पूजा न करें तो किसकी करेंगे? ऋषि क्या वह ब्रह्मचारी त्रैलोक्य पूज्य है। हा! कब उनका पद-रज भारत के मस्तक पर फिर नसीब होगा?

पूज्यपाद शुक्राचार्य ने अखंडित ब्रह्मचर्य का असाधारण प्रभाव जगत् को दिखा दिया है। उनकी अगम्य बुद्धि-वैलक्षण्य का पता उपनिषद, व्यास-सूत्र, गीता आदि गहन पुस्तकों पर भाष्य देखकर लगता है जिनमें किसी से भी खण्डन न किए जानेवाले अद्वैत सिद्धान्त का प्रतिपादन किया गया है। जिस समय समस्त जगत में वेद-विरोधी जनों का प्रबल राज्य था और संसार का शिर जिनके आगे उस समय झुक गया था, उसी समय इस धुरंधर विद्वान और तेजस्वी ब्रह्मचारी ने उनके बल को तोड़ मरोड़ कर ऐसा दलित किया कि आज तक उसे न कोई जोड़ सका। कहना नहीं होगा कि यह सब ब्रह्मचर्य के बल से ही था।

दूर कहाँ जायँ? जिस समय समस्त भारत में घोर खलबली मची थी, वैदिक-धर्म का तैल-रहित दीपक टिमटिमा रहा था। ढेर के ढेर हिन्दू धड़ा-धड़ मुसलमान ईसाई हो रहे थे। हिन्दुओं के शिखा-सूत्र पर घोर आपत्ति आने को थी, अविद्या का अंधकार प्रबल था—ठीक उसी समय एक प्रभाव शाली व्यक्ति ने उस बढ़ते हुये प्रभाव में एक ऐसी ठोकर लगादी कि सारा संसार चकित हो गया। वह वीर 'कार्य्यं व साधयामि शरीरं वा धारयामि' कह कर कर्म-क्षेत्र में कूद पड़ा। गति का प्रभाव एक दम फिर गया। सारी हिन्दू जाति जी उठी, जी ही न उठी बल्कि इस योग्य हो गई कि शत्रुओं का मुँह तोड़ मुकाबला कर सके। इस यति का नाम स्वामी दयानन्द था। १६ वीं सदी का सारा संसार एक स्वर

से हमारी हाँ में हाँ मिला कर इस ब्रह्मचारी के प्रबल प्रतापी धक्के को स्वीकार करेगा। ब्रह्मचारियों की हमने इतनी महिमा गायी है। इसका अन्त कहीं नहीं है। हमें यही कहना है कि इन सब के हमारे जैसे ही हाथ पैर मुख, बुद्धि थी। अन्तर था तो इतना ही कि वे सब ब्रह्मचर्य्य व्रत पर आरूढ़ थे और हम व्रत-भंग हैं। इसलिये संसार में वे अमर हो गये और हम कौवों, कुत्तों की मौत मर रहे हैं! ऐसी आवश्यक प्रथा का नाश होना किसको न अखरेगा? जिसे जातित्व का अभिमान है, जिसमें वंश मर्यादा की प्रतिष्ठा है जिसके मन में पूर्वजों के अनुकरण करने के हौसले हैं, वह इस अमूल्य पथ से ऋषि-सन्तान को भ्रष्ट देखकर कैसे जीवित रह सकता है? कैसे उसे चैन पड़ सकती है? उसकी छाती में विषैला छुरा घुसा रहे और उसे चैन पड़े, यह कैसे हो सकता है? बाल-विवाह की निकृष्ट प्रथा द्वारा ब्रह्मचर्य्य का लोप कर, विद्याभ्यास में बाधा डाल, समस्त बुद्धि का ही मूलोच्छेद किया जा रहा है। हाय! यह बड़े ही सङ्कट की बात है। ईश्वर हमें सुबुद्धि दे।

प्राचीन काल में गुरु-कुलों की सुन्दर परिपाटी देश भर में थी। ये गुरु-कुल एकान्त वनों में होते थे, उनके आचार्य पूर्ण विद्वान, जितेन्द्रिय और तपस्वी होते थे राजा और रंक सबके बालक यहाँ एक समान भाव से रहते और विद्याध्ययन करते थे। कृष्ण और सुदामा की अपूर्व मैत्री इन्हीं गुरुकुलों की बदौलत हुई थी। यहाँ नागरिक जीवन की दुर्गन्ध और निकम्मे दृश्य देखने को न मिलते थे। यहाँ बचपन से भरपूर जवानी तक लड़के लड़कियाँ आनन्द उत्साह और शान्ति से शरीर और आत्मा को पुष्ट बनाते थे। और फिर वे सच्चे गृहस्थ बनकर जीवन के चार फल—धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष की प्राप्ति करते थे।

वीर्य और रज कैसे बनता है?

मनुष्य के भोजन का सबसे उत्तम सार वीर्य है इस कारण यत्न

से उसकी रक्षा करनी चाहिए। क्योंकि वीर्य के नाश होने से अनेक प्रकार के व्याधि की उत्पति होती है और उसका अन्तिम परिणाम मरण है। भोजन के पचने से रस, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य उत्पन्न होता है। रस से मज्जा तक प्रत्येक धातु पाँच रात दिन और डेढ़ घड़ी तक अपनी अवस्था में रहती है, उसके बाद वीर्य की उत्पत्ति होती है। (इस प्रकार ३० दिन रात और नौ घड़ी में रस से वीर्य की उत्पत्ति होती है)। इस प्रकार एक महीने में पुरुष का रस वीर्य और स्त्री का रज बनता है। वीर्य जीवन शक्ति का बढ़ाने वाला, श्वेत, चिकना बल और पुष्टि का करने वाला है। यह गर्भ का बीज, शरीर का सार-रूप और जीव का प्रधान आश्रय है।

ऊपर के वाक्यों से यह सिद्ध होता है कि शरीर में भोजन पान के पचे भाग ३० दिन के बाद उसका अन्तिम सार वीर्य बनता है जो जीवन और बलका परम आधार है।

उल्लनाचार्य की उक्ति है कि "तस्माद्रसादिधातुस्नेहपरम्पराहेतुकः स्नेहः शुक्रः शुक्रस्नेहात्क्षीरस्थघृतमिवा मिन्न ओजः" अर्थात् जैसे रसादि धातु का सार वीर्य है उसी प्रकार दूध में घी की अभिन्नता की भाँति वीर्य में "ओज" अभिन्न रूप से रहता है। इस "ओज" का वर्णन यों है—

> ओजः सर्वशरीरस्थं स्निग्धं शीतं स्थिर सितम्।
> सोमात्मकं शरीरस्य बलपुष्टिकरं मतम्॥
>
> —योगचिन्तामणि

रसादीनां शुक्रान्तानां धातूनां यत्परं तेजस्तत् खल्वोजस्तदेव बलमित्युच्यते स्वशास्त्रसिद्धान्तात् । तत्र बलेन स्थिरोपचितमांसत सर्वचेष्टास्वप्रतिघातः स्वरवर्ण प्रसादो वाह्यनाञ्चान्तराणां च करणानामात्मकार्मप्रतिपत्तिभवति । ओजः सोमात्मकं स्निग्धं शुक्लं शीतं स्थिरं रसम् । विविक्तं मृदुमृत्स्नञ्च प्राणायनमुत्तमम् देहस्थावयवास्ते न व्याप्ता भवति देहिनाम् । तदभावाय शीर्यन्ते शरीराणि शरीरिणाम् ।

यह ओज शरीर में व्याप्त रहकर चिकना, शीतल, स्थिर, उज्ज्वल और वीर्य रूप है और यह शरीर को बल और पुष्टि देता है । रस से लेकर वीर्य तक जो सात धातु हैं उन सबका परम तेज वह "ओज" है । बल भी वही है । और उससे मांस, स्थिरता और पुष्टि. समस्त क्रियाओं द्वारा क्षति की पूर्ति, स्वर और वर्ण की उत्तमता, और बाहर और अन्तर की इन्द्रियों की अपने कार्यों में पटुता, ये सब गुण प्राप्त होते हैं । ओज, सौम्य, स्निग्ध, श्वेत, शीत, स्थिर. मधुर, स्वच्छ, मृदु, चिकना और प्राणों का उत्तम आधार है । इससे शरीर के अवयव व्याप्त रहते हैं और इसके नाश से मनुष्य के शरीर नष्ट होते हैं । यह ओज वीर्य ही का रूपान्तर है जिसकी वृद्धि से इसकी वृद्धि होती है और ह्रास से ह्रास होता है ।

रस से लेकर वीर्य पर्यन्त सातों धातु के तेज को ओज कहते हैं जो विशेष कर हृदय में रहता है किन्तु है समस्त शरीर में व्याप्त । ओज की वृद्धि से ही तुष्टि पुष्टि और बल की उत्पत्ति होती है और उसके नाश से मृत्यु होती है । यह ओज जीवन का आधार होने से शरीर के नाना प्रकार के गुण—जैसे उत्साह, प्रतिभा, धैर्य, लावण्य, और सुकुमारता—इसी से प्राप्त होते हैं । पुरुष के ओज, मस्तिष्क और वीर्य का मान अपने एक चुल्लू के तुल्य है और स्त्रियों के दूध का परिमाण दो अँजुली और रज का चार अँजुली है ।

ऊपर का परिमाण स्वस्थ और बलिष्ट युवा पुरुष के लिए है किन्तु

दूसरों में तो बहुत कम रहता है। यह स्वल्पवीर्य भी भोजन के पचे भाग से एक महीने के बाद तैयार होता है जैसा कि लिखा जा चुका है। डाक्टर कोबन अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "दी सायन्स आफ ए न्यु लाइफ" के पृष्ठ २०६ में लिखते हैं—"शरीर के किसी भाग में से यदि ४० औंस रुधिर निकाल लिया जाय तो वह एक औंस वीर्य के तुल्य होता है अर्थात् ४० औंस (करीब १½ सेर) रुधिर एक औंस (½ छटाँक) वीर्य बनता है"। अमेरिका के प्रसिद्ध शरीर-वृद्धि-शास्त्रज्ञ मैकफेडन महोदय ने अपनी पुस्तक "मैनहुड ऐन्ड मैरेज" में इसी विचार को प्रकट किया है। ऐनसाइक्लोपीडिया औफ़ फिजिकल कलचर के पृष्ठ २७७२ पर वे लिखते हैं—"कई विद्वानों के कथनानुसार ४० औंस रुधिर से २ औंस वीर्य बनता है, परन्तु कुछ विद्वानों का कथन है कि एक औंस वीर्य की शक्ति ६० औंस रुधिर के तुल्य है। कुछ विद्वानों का मत है कि ४० सेर उत्तम भोजन से १ सेर रक्त बनता है १ सेर (८० तोला) रक्त से २ तोला वीर्य बनता है। स्वाभाविक ऋतुकाल के एक सहवास में आधा तोला वीर्य नष्ट होता है। अनुचित, कुसमय (छोटी अवस्था में, ऋतु से अन्य काल आदि में), दुर्बलता आदि में दुगुना चौगुना व्यय होता है। अस्वाभाविक वीर्यपात पचगुना सतगुना तक व्यय होता है।

मैथुन से हानि

इसी कारण शास्त्र में लेख है कि परस्त्रीगमन से आयु का बहुत बड़ा क्षय होता है। मैथुन से वीर्य-क्षय के सिवा स्नायु-तन्तु आदि अवयवों पर बहुत बड़ा आघात पड़ता है। उनमें कितने मूर्च्छित हो जाते हैं और सब बलहीन हो जाते हैं। लिखा है—"कम्पः स्वेदः श्रमो मूर्च्छा भ्रमग्लानिर्बलक्षयः। राजयक्ष्मादिरोगाश्च भवेयुर्मैथु-

नोत्थिताः" ।—मैथुन से कम्प, पसीना, थकावट, मूर्च्छा, भ्रम, ग्लानि, बल का नाश और राज्यक्ष्मादि रोग होते हैं। लगातार ऐसे क्षय का परिणाम रोग, शोक, कमजोरी, अकर्मण्यता, आलस्य की बृद्धि, प्रमाद, मोह, बुद्धि-भ्रान्ति, मेधा, स्मृति की अत्यन्त निर्बलता अथवा लोप, कायरता, दरिद्रता, अन्यमनस्कता और चंचलता, भीरुता, निउद्यमता, घोर विक्षेप आदि दुर्गुण और दोष होते हैं और इनके कारण वह व्यक्ति जीते हुए भी मृतक के तुल्य बन जाता है। अनेक पागल हो जाते हैं और भयानक रोग और अकाल-मृत्यु तो इसमें अवश्यम्भावी हैं। जैसे कुसमय पुष्प की कली को खोलने से अथवा किसी अन्न अथवा फल को समय के पूर्व तोड़ने से वे जैसे नितान्त निकम्मे हो जाते हैं। वही परिणाम बालक-बालिका की बाल्यावस्था के किसी प्रकार के मैथुन का भी होता है शारीरिक और मानसिक उन्नति के सिवा वीर्य-रक्षा पर नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति भी निर्भर है। इसी कारण मनु की आज्ञा है कि विद्यार्थी-ब्रह्मचारी कदापि वीर्यपात न करे, जिसके करने से उसका व्रत अर्थात् विद्याभ्यास आदि की योग्यता ही नष्ट हो जाती है; क्योंकि वीर्य ही उसमें मुख्य साधन-सामग्री है। स्वप्न द्वारा भी आप से आप वीर्यपात होने से उसकी पूर्ति सूर्यार्चना और मन्त्र के जप द्वारा, सूर्य की शक्ति को आकर्षण करके, कर लेना चाहिए।

प्रमाण ये हैं—

एकः शयीत सर्वत्र न रेतः स्कन्दयेत्कचित् ।
कामाद्धि स्कन्दयन् रेतो हिनस्ति व्रतमात्मनः ॥१८०॥
स्वप्ने सिक्त्वा ब्रह्मचारी द्विजः शुक्रमकामतः ।
स्नात्वार्कमर्चयित्वा त्रिः पुनर्मामित्यृचं जपेत् ॥१८१॥

मनु अ० २

ब्रह्मचारी सर्वत्र और सब अवस्थाओं में अकेला ही सोवे, कभी वीर्यपात न करे। जानकर वीर्य-क्षय करने से वह अपने व्रत से च्युत हो जाता है। यदि स्वप्न में ब्रह्मचारी का अनिच्छा से वीर्यपात हो जाता है तो वह स्नान करके सूर्य की अर्चना कर "पुनर्मा" इस ऋचा को तीन बार जपै। केवल शुद्ध ब्रह्मचारी से इस जप द्वारा स्वप्न-दोष की थोड़ी पूर्ति हो सकती है किन्तु अन्य से यह सम्भव नहीं है, और जानकर जो वीर्यपात किया जाता है उसकी पूर्ति होना तो असम्भव है। मैथुन आठ प्रकार के हैं जिन सब से निवृत रहना चाहिए।

आठ प्रकार के मैथुन

शास्त्र में ब्रह्मचर्य–नाश के आठ मैथुन बतलाये हैं :—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
सङ्कल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च ॥
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः ।
विपरीति ब्रह्मचर्यमनुष्टेयं मुमुक्षुभिः ।

स्मृति

(१) किसी जगह पढ़े हुए, सुने हुये या चित्र में व प्रत्यक्ष देखे हुए स्त्री का ध्यान, चिन्तन व स्मरण करना (२) स्त्रियों के रूप, और अंग-प्रत्यंग का वर्णन करना—शृंगारिक गायन व कजली गाना अथवा भद्दी बातें करना। (३) स्त्रियों के साथ गेंद, ताश, शतरंज होली इत्यादि खेलना। (४) किसी स्त्री की ओर गीध या ऊँट की तरह गर्दन उठाकर या घुमाकर पाप-दृष्टि से अथवा चोर दृष्टि से देखना। (५) स्त्रियों में बार-बार आना, जाना और उनके साथ एकान्त में बातचीत करना। (६) शृंगार-रस पूर्ण वाहियात उपन्यास पढ़कर

किंवा स्त्रियों के भद्दे फोटो देखकर, अथवा नाटक व सिनेमा के रद्दी कामचेष्टापूर्ण दृश्य देखकर उन्हीं की कल्पनाओं में निमग्न रहना। (७) किसी अ-प्राप्त स्त्री की प्राप्ति के लिए व्यर्थ पापपूर्ण प्रयत्न करना। (८) प्रत्यक्ष संभोग—ये ही आठ प्रकार के मैथुन हैं। इन लक्षणों के बिलकुल विरुद्ध लक्षण अखण्ड ब्रह्मचर्य के होते हैं। आदर्श ब्रह्मचर्य में इनमें का एक भी लक्षण व मैथुन नहीं आना चाहिए क्योंकि इनमें का कोई भी मैथुन किंवा लक्षण मनुष्य को नष्ट भ्रष्ट करने में पूर्ण समर्थ है।

स्त्री-सहवास के उपयुक्त काल पर ऐसा प्रमाण है—

पंचविंशे ततो वर्षे पुमान नारी तु षोडशे।
समत्वागतवीर्यौ तौ जानीयात्कुशलोभिषक् ॥

सुश्रुतसंहिता का वचन है—

ऊनषोडशवर्षायामप्राप्त पंचविंशतिम।
यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः सविपद्यते ॥
जातो व न चिरंजीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः।
तस्मादत्यन्त बालायां गर्भानं न कारयेत् ॥

पचीस वर्ष में पुरुष का "वीर्य" और सोलह वर्ष में स्त्री का "रज" दोनों समान हो जाते हैं। इस बात को चतुर वैद्य जानते हैं। इस कारण यदि १६ वर्ष से कम आयु वाली स्त्री में २५ वर्ष से न्यून उम्र वाला पुरुष गर्भाधान करेगा तो वह गर्भ पेट में ही नष्ट हो जायगा। यदि उस गर्भ से सन्तति उत्पन्न हुई, तो वह जीती नहीं रहेगी। यदि जीती रही तो सब प्रकार से अत्यन्त दुर्बल रहेगी। इसलिए पुरुष अथवा स्त्री को कम उम्र में कदापि गर्भाधान न करना चाहिए।

ब्रह्मचर्य और आयु

डाक्टरों, वैद्यों और योगियो के मत से :—

शरीर और मन से पर्ण ब्रह्मचारी की आयु २०० वर्ष

तीस दिन में दो बार सहवासी की आयु ८०-९० और १००
वर्ष में - ३ बार सहवासी १००—१२०—१३० वर्ष
प्रति हफ्ते प्रति दिन " ५५ वर्ष ४०-५० वर्ष
प्रति माह " १५० वर्ष—१००

गृहस्थी में ब्रह्मचर्य

सन्तानार्थेव मैथुनम्

केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिए मैथुन का विधान है। गृहस्थाश्रम में भी ब्रह्मचर्य का विधान है। जो पुरुष नियत समय पर सन्तान की इच्छा से स्त्री समागम करता है वह भी ब्रह्मचारी है। 'एक नारी ब्रह्मचारी' ऐसी कहावत है। पर एक नारी न रहने पर भी पर स्त्री सेवन करने से भी व्यभिचारी माना जा सकता है।

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः।
ब्रह्मचर्यदेवोक्त गृहस्थाश्रमवासिनाम्।

श्रीयाज्ञवल्क्य

"ऋतुकाल में अपनी स्त्री से विधियुक्त अर्थात् शास्त्राज्ञानुसार केवल सन्तान के हेतु समागम करने वाला पुरुष, गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी ब्रह्मचारी है।" सन्तानार्थं च मैथुनम् - यह स्पष्ट है याद रखो श्रीमनुमहाराज कहते हैं—मास में ऋतुकाल में केवल दो ही रात्रि में जो धर्म शास्त्राज्ञानुसार स्त्री सेवन करता है वह धर्मात्मा पुरुष स्त्री रहते हुए भी ब्रह्मचारी है।"

"ऋतौभार्यामुपेयात।"

ऋतुकाल में भार्या सेवन करना धर्म है। इसका अभिप्राय है रजोदर्शन के पश्चात् स्त्रियाँ गर्भ धारण कर सकती हैं। अन्य समय केवल वीर्य नाश होता है। इसीलिए बालहत्या का महापाप लगता है।

चित्र नं० २८ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८६

"ब्रह्मचार्येव भवति, यत्रतत्राश्रमे वसन ।"

ऋतुकाल के वर्जित रात्रियों को छोड़कर स्त्री सहवास करने वाला पुरुष गृहस्थ होते हुए भी ब्रह्मचारी है। स्त्री समागम के पश्चात् गर्भ के लक्षणों का ज्ञान हो जाने पर सन्तानोत्पत्ति के तीन वर्ष पश्चात् पुनः गर्भ धारण करने की आज्ञा शास्त्र देता है। फिर अयोग्य पुरुष अयोग्य स्त्री को तो मैथुन की आज्ञा ही नहीं। गृहस्थ ब्रह्मचारी भी विद्वान, श्रीमान और कीर्त्तिमान हो सकता है। जैसे सरदार पटेल, पं० जवाहर लाल नेहरू आदि ब्रह्मचर्यरूपी सत्य को धारण करके आज विश्व की भलाई का मार्ग प्रदर्शित कर रहे हैं। इसी ब्रह्मचर्य की बदौलत आज भारत को स्वतन्त्रत किया। "ऋषियों ने ब्रह्मचर्य के तप से मृत्यु को जीत लिया है और ब्रह्मचर्य ही से उन्हें आत्म-प्रकाश भी हुआ है अर्थात् वे ईश्वरत्व को प्राप्त हुए हैं।"

उठो भाइयो! वीर्य रक्षा करो।
बचाओ उसे जोश जी में भरो॥

एक बार महर्षि सुकरात से किसी ने पूछा कि "स्त्री प्रसंग कितने मरतबे करना चाहिए?" उत्तर मिला कि "जन्म भर में एक बार!" फिर पछा "यदि इतने से शान्ति न हुई तो?" "अच्छा, फिर साल भर में एक बार करे।" उतने से भी मन न माने तो? "अच्छा फिर मास भर में एक बार करे" इतने पर भी न रहा जाय तो?" "अच्छा फिर एक मास में दो बार कर सकते हैं। परन्तु मृत्यु जल्दी होगी?" इतने पर भी शान्ति न मिली तो?" अच्छा, तो फिर ऐसा करे कि अपने कफन का सब सामान लाकर घर पर पहले रख दे और फिर जब मन चाहे तब वैसा किया करे! क्योंकि न मालूम किस समय उसकी मौत आ जावे और उसे खा डाले!" शिवसंहिता में लिखा है--"ब्रह्मचर्य जीवन और वीर्य-हानि मृत्यु है।" डा० निकोलस कहते हैं--"वीर्य की रक्षा करने से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास अच्छी तरह

होता है।" महादेव जी शानसंकिलिनी तंत्र में ब्रह्मचर्य की महिमा यों गाते हैं। सामान्य तप को विद्वान कहते ही नहीं, सबसे अच्छा तप तो ब्रह्मचर्य है। जो ब्रह्मचर्य पालन करता है वह मनुष्य नहीं देवता है। डा० लुई कहते हैं—कि जब जब तुम्हारे दिल में दुष्ट विचार आये तो उसी वक्त मन को किसी भी काम में लगा दो। जाग्रत अवस्था में आए हुए विचारों को दूर करना बहुत कठिन नहीं है, यदि तुमको ऐसा मालूम पड़े कि अपने को दुष्ट विचारों से नहीं छुड़ा सकते तो तुरन्त उठकर काम करने लगो आलसी और लोभी आदमी काम विचार के वश में आसानी से हो जाते हैं। भीष्म पितामह कहते हैं कि सच्चा भिखारी तो वही है जो दुराचरण के मार्ग में लगा हुआ है क्योंकि उसका जीवन एक दुःख से दूसरे दुःख में एक डर से दूसरे डर में, और एक मृत्यु से अनेक मृत्यु में भ्रमण करता है। सच्चा श्रीमान् वही है जो सदाचारी होकर काम क्रोधादि षटरिपुओं (काम, क्रोध, मद, मोह, लोभ और मात्सर्य) को वश में करता है। पहले प्रकार के ऐसे आदमी को अधिकाधिक आनन्द प्राप्त होता है। (महाभारत शान्ति पर्व अ० १२१ श्लोक ३, ४)

सेन्ट पाल—पापी लोगों को संबोधन कर कहता है कि पापियों! तुमको यह मालूम नहीं है कि तुम्हारा शरीर ईश्वर का मन्दिर है और उसी का अंश तुम्हारे में विराजमान है। जो मनुष्य ईश्वर के मन्दिर को अपवित्र करेगा उसका नाश ईश्वर अवश्य करेगा क्योंकि ईश्वर का मन्दिर पवित्र है और वह पवित्र मन्दिर तुम्हारा शरीर ही है। स्वामी दयानन्द जी ने एक समय कहा था—"मैं हमेशा किसी न किसी काम में लगा रहता हूँ इस वास्ते मेरे नजदीक काम कैसे आ सकता है?"

—:०:—

अधिक मैथुन के बारे में कुछ डाक्टरों की रायें

डाक्टर एकटेन साहब ने अच्छी तरह से दिखाया है—कि अधिक मैथुन का असर पट्ठों के जरिये से जरूर दिमाग़ तक पहुँचा है और कमजोर आदमी अधिक मैथुन से मर भी जाते हैं। देखो मैथुन के पीछे खरगोश एक तरफ गिर जाता है। मैथुन से शरीर की ताक़त निकलती है और पट्ठों को कमज़ोरी पहुँचती है। डाक्टर फुट साहब कहते हैं—कि अधिक मैथुन पुरुष को स्त्री के निस्बत अधिक बरबाद करता है इसलिए कि स्त्री हर बार स्खलित नहीं होती। डाक्टर सिमिथ साहब लिखते हैं—कि अधिक मैथुन से पुरुष बिलकुल ही नामर्द हो जाता है। एक डाक्टर कहते हैं—कि अधिक मैथुन से स्त्री-पुरुष दोनों की जिन्दगी बरबाद हो जाती है। वह जोड़ा बजाय सुख भोगने के थोड़ी ही उमर में दुनियाँ से चल बसता है। इस बारे में अब और कहाँ तक लिखें; लम्बी चौड़ी फिलासफी की जरूरत नहीं, मैथुन की अधिकता स्त्री-पुरुष दोनों को बरबाद करने वाली है।

—:०:—

ब्रह्मचर्य का महत्त्व

अथर्ववेद में लिखा है—

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत;
इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत्।

अर्थात् ब्रह्मचर्य और तप से देवताओं ने मृत्यु को जीता। इन्द्र ने ब्रह्मचर्य के बल से ही देवताओं पर प्रभुत्व क़ायम किया।

मृत्यु का जीत लेना संसार की एक बड़ी वस्तु है। और

हम कह सकते हैं कि मृत्यु को जीत लेना ब्रह्मचर्य के अतिरिक्त और किसी प्रकार सम्भव ही नहीं है।

आज हम लक्षावधि प्राणियों को अकाल में मृत्यु-मुख में जाते देखते हैं। हम सोचते हैं, इस सुन्दर हरा-भरा दुनिया को इस प्रकार त्याग देना कैसा दुर्भाग्य है। क्या जीवन इतना अपदार्थ है कि उसे यों ही छोड़ दिया जाय। मनुष्य अपने जीवन के लिये क्या-क्या संग्रह करता है, क्या-क्या सुख और उपभोग वह प्राप्त करता है। वह स्त्री से, पुत्र से, मित्रों से, कुटुंबी जनों से विविध सम्बन्ध स्थापित करता है, सो क्या इसीलिये कि वह चाहे जब मर जाय?

जिन सम्पदाओं को वह अपने हाथ का मैल समझता है, और चाहे जब उन्हें उपार्जन कर सकता है, वे सम्पदाएँ तो सहस्रों वर्ष तक चिरस्थायी रहती हैं, परन्तु वह पुरुष, जो इन सबका स्वामी है, अपने क्षण-भंगुर जीवन को लिए फिरता है।

हम इस बात का प्रबल प्रमाण रखते हैं कि प्राचीन काल में भारत में अति दीर्घजीवी पुरुष रहते थे, और उनकी सैकड़ों वर्ष की आयु होती थी। आज यदि हम अपने से एक पीढ़ी पीछे देखें, तो हम सहज ही यह कल्पना कर सकते हैं कि किस प्रकार नई पीढ़ी का जीवन ह्रास होता चला जा रहा है, और इसमें कोई सन्देह नहीं कि आयु की अवधि कम होने का मूल-कारण ब्रह्मचर्य का नाश ही है। यह बात सब कोई जानता है कि संसार में रहकर मनुष्य को अत्यधिक शारीरिक, मानसिक और आत्मिक बल खर्च करना पड़ता है। इस बल का संचय ब्रह्मचर्य के द्वारा ही किया जा सकता है। यदि ब्रह्मचर्य द्वारा यह बल हम संचय न करेंगे, तो खर्च कहाँ से करेंगे? हम आज रोगी दरिद्र, जर्जर, संतान रहित और अल्पायु क्यों हैं? क्योंकि हम ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते, और कच्ची आयु में वीर्य-नाश

करते हैं। दरिद्रता का मूल-कारण यही है कि जिस उम्र में ब्रह्मचर्य द्वारा शक्तिसंचय करना उचित था, उस उम्र में बाल-विवाह कर, गृहस्थ बन शक्ति-क्षय करना प्रारम्भ कर दिया। आज प्रत्येक पुरुष का शरीर, मन और आत्मा उसके जीवन के बोझ से दबा हुआ है, इसका कारण शक्ति का अभाव है।

ब्रम्हचारी बनकर विद्या पढ़ने से आत्मिक बल बढ़ता है। आत्मा बलिष्ठ होती है. और मनोवृत्ति गंदी नहीं होने पाती। विशुद्ध मनोवृत्ति होने से शारीरिक बल, जो कुचेष्टाओं से खंडित होता है, रक्षित रहता है। हम सबका समुदाय ही समाज है। जब हम सबका शरीर और आत्मा बली होता है, तो समाज भी बली होता है। प्राचीन वीर ब्रह्मचर्य का बल जगत् को दिखा गए हैं।

यदि सचमुच देखा जाय, तो हमारी आयु, आरोग्यता, सौंदर्य, ऐश्वर्य और सारी भावी कामनाओं का यही मूल है। एकमात्र इसी के अनुष्ठान से हमारी सारी धार्मिक और नैतिक मनोकामनाएँ पूरी हो सकती हैं। ब्रह्मचारी ही आदर्श संतान पैदा करके उन्हें योग्य पुत्र बना सकता है। उत्तम सन्तान पैदा करनेवालों को ब्रम्हचारी होना परमावश्यक है। ब्रम्हचर्य व्रत-पालन करने पर ही हमें विद्या-प्राप्ति का सुभीता रहता है। यह विद्या वास्तव में प्राचीन विद्वानों के अनुभव हैं। उन्हें देखकर ही हम यह जान सकते हैं कि इस अगम्य संसार की गति कैसी है और किस काम को किस प्रकार करने से क्या हानि-लाभ होगा। ईश्वर ने माता, पिता, पुत्र व पड़ोसी और देश का व्यवहार, अपना धर्म-कृत्य और जीवन-धर्म, इन सबको जानने ही के लिये ब्रह्मचर्य की सृष्टि की है। हमारे सामने जीवन का, सुख-दुःख का, हानि-लाभ का, साहस-वीरता का, परोपकार का जो बृहत् भवन खड़ा हो सकता है, ब्रह्मचर्य ही उसकी नींव

है। यह जो हमारे सामने धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की चतुर्वर्ग-प्राप्ति का महान् वृक्ष है, ब्रह्मचर्य ही उसका मूल है। अगर हम चाहते हैं कि हमारा भवन दृढ़ बने, हमारा उद्देश्य-वृक्ष बड़े-बड़े आँधी के झोंकों से भी न उखड़े, तो हमें चाहिए कि पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करके कृतकृत्य हो जायँ।

मनुष्य संसार का विशिष्ट प्राणी है। उसकी उन्नति की सीमा नहीं। वह चाहे, तो जगत् को हिला सकता है, पर इसके लिये गहन मेधा, बुद्धि और प्रबल बाहु-बल का सहारा चाहिये। प्राचीन महापुरुष भीष्म, भीम, कृष्ण, राम आदि शुक, व्यास, कपिल आदि महामुनि इसी के बल पर अपना जीवन अमर बना गए हैं।

छांदोग्य उपनिषद् में लिखा है—

एकतश्चतुरो वेदाः ब्रह्मचर्यं तथैकतः।

अर्थात् चारों वेद एक ओर हैं, और अकेला ब्रह्मचर्य एक ओर। प्रश्नोपनिषद् में लिखा है—

तेषामेवैष स्वर्गलोको येषां तपो ब्रह्मचर्य येषु सत्यं प्रतिष्ठितम्।

स्वर्गलोक उन्हीं लोगों के लिये है, जो तपस्वी, ब्रह्मचारी और सत्यनिष्ठ हैं।

महाभारत के शांतिपर्व में भीष्मपितामह ब्रम्हचर्य की प्रशंसा में कहते हैं—

ब्रम्हचर्यस्य सुगुणं शृणु त्वञ्च सुधाधिया ;
आजन्म मरणाद्यस्तु ब्रम्हचारी भवेदिह।
न तस्य किञ्चिदप्राप्यमिति विद्धि नराधिप ;
बहुकोटि ऋषीणाञ्च ब्रम्हलोके वसन्त्युत।
सत्ये रतानां सततं दन्तानामूर्ध्वरेतसाम् ;
ब्रम्हचर्यं दहेद्राजन ! सर्वपान्युपासितम्।

हे बुद्धिमानों, ब्रह्मचर्य के उत्तम गुणों को सुनो। जो कोई

भी आजन्म ब्रम्हचारी रहेगा, उसे कभी दुःख न होगा।

हे राजन्, उसे कुछ भी दुष्प्राप्य नहीं। वह अनन्त काल तक ब्रम्हलोक में ऋषिगणों के बीच रह सकता है।

जो सत्य में रत हैं, ऊर्ध्वरेता ब्रम्हचारी हैं, हे राजन् ब्रम्ह-चर्य उनके समस्त पापों का नाश कर देता है।

सुश्रुताचार्य हैं—

मृत्युव्याधिजरानाशी पीयूषं परमौषधम्।
ब्रम्हचर्यं महद्यत्नं सत्यमेव वदाम्यहम्।
शान्तिकान्तिस्मृतिज्ञानमारोग्यञ्चापिसन्ततिम्;
यद्दच्छति महद्धर्मं ब्रम्हचर्यं चरेदिह।

मृत्यु, व्याधि और जरा को नाश करनेवाला, अमृत के समान महौषध ब्रम्हचर्य है, यह मैंने सत्य कहा शांति, कांति, स्मृति, ज्ञान और आरोग्य तथा संतान, इनकी जो पुरुष इच्छा करता है, वह ब्रम्चर्य का पालन करे।

गीता में भी लिखा है—

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्;
ब्रम्चर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते।

देव, गुरु, द्विज और विद्वान् की पूजा, पवित्रता और सरलता तथा ब्रम्हचर्य और अहिंसा को शरीर तप कहते हैं।

तंत्र-शास्त्रों में लिखा है—

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रम्हचर्यं तपोत्तमम्।

अर्थात् तप को तप नहीं कहा जाता, ब्रम्हचर्य तप ही सर्वोत्तम है। उपनिषद् में एक स्थल पर लिखा है—

सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा
सम्यक्ज्ञानेन ब्रम्हचर्येण नित्यम्;

अन्तःशरीरे ज्योतिर्मयो हि शुभ्रो.
यं पश्यन्ति यतयः क्षीणदोषाः ।

सत्य से, तप से, पूर्ण ज्ञान से और अविचल ब्रम्हचर्य से आत्मा का लाभ हो सकता है। वह अंतःकरण में ज्योतिर्मय और निर्मल रूप से विराजमान है। जो लोग सिद्ध और निष्पाप हैं, वे ही उसका दर्शन कर सकते हैं।

छांदोग्य उपनिषद् में लिखा है—

अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रम्हचर्यमेव। तद् ब्रम्हचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विन्दन्तेऽथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रम्हचर्यमेव तद् ब्रम्हचर्येण ह्येवेष्टवाऽत्मानमनुविन्दन्ते।

जिसे यज्ञ कहते हैं, वह 'ब्रम्हचर्य' ही है। उस ब्रम्हचर्य का जानने वाला ब्रम्ह को प्राप्त होता है। जिसे इष्ट कहते हैं, वह ब्रम्हचर्य ही है। ब्रम्हचर्य द्वारा यजन करके ही पुरुष ब्रम्ह की प्राप्ति कर सकता है।

पाठकों को स्मरण रखना चाहिए कि अथर्ववेद वास्तव में आयुर्वेद का बीज रखता है। आयुर्ज्ञान-सम्बन्धी बहुत-सी महत्त्वपूर्ण बातें अथर्ववेद में बयान की गई है। इस अथर्ववेद में ब्रम्हचर्य पर एक पृथक् सूक्त दिया है, जिसे हम पाठकों के अवलोकनार्थ नीचे उद्धृत करते हैं—

ब्रम्हचारी चरति रोहसी उभे तस्मिन्देवाः सम्मनसो भवन्ति। सदा-धार पृथ्वीं दिवं च स आचार्य तपसा पिपर्ति।

ब्रम्हचारी पृथ्वी और आकाश में विचरण करता है। उसमें देवों का वास होता है वह पृथ्वी और आकाश को धारण करता है। वह आचार्य को तप से पूर्ण करता है।

ब्रम्हचारिणं पितरो देवजनाः;
पृथग्देवा अनुसंयन्ति सर्वे।

गन्धर्वा एनमन्वायन् त्रयस्त्रिंशत् त्रिशताः ;
षट्सहस्राः सर्वान्त्स देवांस्तपसा पिपर्ति ।

ब्रम्हचारी का पितर, देव, देवतर अनुसरण करते हैं। गंधर्व इसका अनुसरण करते हैं। वह अपने तप से ३३, ३००, और ६ हजार देवों को पूर्ण करता है।

आचार्य उपनयमानो ब्रम्हचारिणं कृणुते गर्भमन्तः ;
त रात्रीस्तिस्त्र उदरे बिभर्ति तं जातं द्रष्टुमभिसंयन्ति देवाः ।

उपनयन देनेवाला आचार्य ब्रम्हचारी को प्राप्त करता है। उसे तीन रात्रि तक अपने उदर में रखता है, तब देवता उसे देखते आते हैं।

इयं समित्पृथिवी द्यौर्द्वितीये तान्तरिक्षं समिधा पृणाति ;
ब्रम्हचारी समिधा मेखलया श्रमेण लोकांस्तपसा पिपर्ति ।

यह पृथ्वी प्रथम समिधा है। दूसरी समिधा आकाश है। वह ब्रम्हचारी समिधा, मेखला, श्रम और तप से लोक को पूर्ण करता है।

पूर्वो जातो ब्रम्हणो ब्रम्हचारी धर्मं वसानस्तपसोदातिष्ठत् ;
तस्माज्जातं ब्राम्हणं ब्राम्हज्येष्ठं देवाश्च सर्वे अमृतेन साकम् ।

ब्रम्हचारी प्रथम ब्रम्ह होता है। फिर-फिर तप करता है। उससे ब्राम्हण और ब्रह्मज्येष्ठ होता है। सब देव अमृत-सहित साथ रहते हैं।

ब्रम्हचार्येति समिधा समिद्धः कार्ष्णंवसानो दीक्षितो दीर्घश्मश्रुः ;
स सद्य एति पूर्वस्मादुत्तरं समुद्रं लोकान्संगृभ्य मुहुराचरिक्रत् ।

वह समिधा से युक्त, मृगचर्मधारी, दाढ़ी-मूछों से युक्त पूर्व से उत्तर समुद्र तक जाता है, वह बारंबार लोक में आचरण करता है।

इमां भूमिं पृथिवीं ब्रह्मचारी भिक्षामाजभार प्रथमो दिवं च ;
ते कृत्वा समिधावुपास्ते तयोरार्पितभुवनानि विश्वा ।

इस भूमि और आकाश की वह प्रथम भिक्षा करता है, फिर उनकी समिधा बनाता है। इन्हीं के बीच विश्व के भुवन हैं।

अभिक्रन्दन् स्तनयन्नरुणः शितिंगो बृहच्छेपोऽनुभूमौ जभार; ब्रह्मचारी सिञ्चति सानौ रेतः पृथिव्यां ते न जीवन्ति प्रदिशश्च तस्मः।

वह मेघ की भाँति गर्जता हुआ, रक्त नेत्रवाला, भूरा, बृहत् आकारवाला भूमि का पोषण करता है। अपने वीर्य से पृथ्वी को सींचता है। उससे दिशाएँ जीवित होती हैं।

ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं विरक्षति;
आचार्यो ब्रम्हचर्येण ब्रह्मचारिणमिच्छते।

ब्रह्मचर्य के तप से राजा राष्ट्र की रक्षा करता है, और आचार्य ब्रह्मचर्य से ब्रह्मचारी को चाहता है—

इस सूक्त में और भी बहुत-से मंत्र हैं। अब हम इस सूक्त का भावार्थ लिख देना उचित समझते हैं—

ब्रह्मचारी ऐहलौकिक और पारलौकिक विद्याओं का अध्ययन करके उत्तम ज्ञान प्राप्त करता है, और विद्वान् बनकर आचार्य के परिश्रम को सफल करता है।

ब्रह्मचर्य के बल पर वह विविध दैवी शक्तियों पर प्रभुत्व प्राप्त करता है।

आचार्य उसे आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक अंधकारों से बचाकर श्रेष्ठ ज्ञान देता और उसे परिपक्व-बुद्धि बनाता है।

शिक्षा प्राप्तकर वह आचार्य से पृथक् होता है, और अपने ज्ञान और अध्यवसाय से जगत् को लाभ पहुँचता है।

तदेव शुक्रं तद्ब्रम्ह ता आपः स प्रजापतिः।

यजुर्वेद

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।

ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः ॥

शिवोक्ति

मृत्युव्याधिजरानाशी पीयूषपरमौषधम् ।

ब्रह्मचर्यं महद्यत्नं सत्यमेव वदाम्यहम् ॥

शान्ति कान्ति स्मृति ज्ञानमारोग्यञ्चापि

संततिम् ।

य इच्छति महद्धर्मं ब्रम्हचर्यं चरेदिह ॥

धन्वन्तरि-उक्ति

बलेनवै पृथिवी तिष्ठति बलेनान्तरिक्षम् ॥

वीर्यमेव बलम् बलमेव वीर्यम् ।

उपनिषद्

वीर्य ही ब्रह्म, जीवन और सृष्टि-कर्ता है। देवता लोगों ने ब्रह्मचर्य रूपी तपस्या से मृत्यु का पराभव किया और इन्द्र इसी ब्रह्मचर्य से देवगणों के अधिपति हुए। तप यथार्थ तप नहीं है, किन्तु ब्रह्मचर्य ही उत्तम तपस्या है। जो अमोघ ब्रह्मचारी हैं वे मनुष्य नहीं किन्तु देवता हैं। एक ओर चारों वेदों का ज्ञान और दूसरी ओर केवल ब्रह्मचर्य दोनों समान हैं। हे राजा! जो आजीवन ब्रह्मचारी रहता है उसको कुछ भी दुर्लभ नहीं है। मैं धनवंतरि तुम शिष्यों से सत्य कहता हूँ कि मरण, रोग और वृद्धावस्था का नाश करने वाला, अमृत रूप में और विशेष उपचार, मेरे विचार से ब्रह्मचर्य है। जो शान्ति, सुन्दरता, स्मृति,

ज्ञान, स्वास्थ्य और उत्तम सन्तति चाहता है, वह इस संसार में सर्वोत्तम धर्म ब्रह्मचर्य का पालन करे।

वीर्य के विषय में उक्ति है।

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्षयमात्मनः।
क्षये यस्य बहून् रोगान्मरणं वा नियच्छति ॥

—चरक

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते।
मेदस्यास्थिस्ततो मज्जा मज्जातः शुक्र संभवः

—सुश्रुत

धातौ रसादौ मज्जान्ते प्रत्येकं क्रमतो रसः
अहोरात्रत्स्वयं पञ्च सार्धं एड तिष्ठति ॥

—भोज

एवं मासेन रसः शुक्र भवति पुंसां स्त्रीणाञ्चार्तवंमिति

—सुश्रुत

शुक्रं सौम्यं सितं स्निग्धं
वलपुष्टिकरं स्मृतम्।
गर्भवीजं वपःसारो जीवस्याश्रयमुत्तमम् ॥

—वैद्यक

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठाया, वीर्य लाभो भवत्यपि।
सुरत्वं मानवोयाति, चान्तेयाति परांगतिम् ॥

ब्रह्मचर्य के पालन करने से वीर्य का लाभ होता है; ब्रह्मचर्य की रक्षा करने वाले मनुष्य को दिव्यता प्राप्त होती है और साधना पूरी होने पर परमगति भी उसे मिलती है।

चिरायुषः सुसंस्थाना, दृढ़सहना नराः।
तेजस्विनी महावीर्या, भवेत्युर्ब्रह्मचर्यतः॥

जो लोग विधिपूर्वक ब्रम्हचर्य का पालन करते हैं, वे चिरायु, सुन्दर शरीर, दृढ़ कर्त्तव्य, तेजस्वितापूर्ण और पराक्रमी होते हैं।

ब्रम्हचर्य सबसे उत्तम ज्ञान है, ब्रम्हचर्य अपरिमित बल है। यह आत्मा निश्चय रूप में ब्रम्हचर्यमय है और मनुष्य शरीर में ब्रम्हचर्य से ही ठहरता है। ब्रम्हचर्य के पालन से ही मनुष्य को ब्रम्हचर्यस की उपलब्धि होती है। ब्रम्हचर्यस नाम है आत्म-ज्ञान का।

ब्रह्मचर्य से विद्या लाभ

विद्या विन्दतेऽमृतम

विद्या के प्रभाव से परमानन्द मिलता है।

ब्रह्मचर्य विद्या विद्याया ब्रह्मलोकम्

वीर्य रक्षा द्वारा ही विद्या प्राप्त होती है विद्या के मिलने ही से मनुष्य ब्रम्हलोक का सुख प्राप्त करता है। ब्रम्हचर्य ही विद्या का मूल है। बिना ब्रम्हचर्य के विद्या की उपलब्धि नहीं हो सकती है। ब्रम्हचर्य और विद्या में वृक्ष तथा शाखा के समान सम्बन्ध है। यही कारण है कि ब्रम्हचर्य के द्वारा ही विद्या के अध्ययन करने का नियम प्रचलित किया गया था। ब्रम्हचर्य से विद्यार्थी की धारणा शक्ति सदा जागृत रहती है जिससे उसे थोड़े ही अभ्यास से विशेष लाभ होता है। जो ब्रम्हचर्य युक्त

विद्या अध्ययन करते हैं वे ही उच्च तथा यशस्वी बन सकते हैं। उन्हीं की विद्या में वैज्ञानिक, अध्यात्मिक तथा गणित सम्बन्धी आविष्कार करने की शक्ति उत्पन्न होती है।

ब्रह्मचर्य से शक्तिसाधन

वीर्य ही बल है। बल ही वीर्य है। आज तक संसार में जितने बड़े-बड़े योद्धा और शूरवीर हो गये हैं, जितने विजेता और रण-कुशल हुए हैं सब को ब्रम्हचर्य का आश्रय लेना पड़ा है। बिना वीर्य की रक्षा किये शारीरिक बल की प्राप्ति नहीं हो सकती है। जो बल अर्जन करना चाहे, उसके लिये ब्रम्हचर्य ही एक संजीवनी-बूटी है। बिना वीर्य के शक्ति स्थिर नहीं रह सकती है।

ब्रह्मचर्य से स्वास्थ्य-रक्षा

शारीरमाद्यं खुल धर्म-साधनम्

हमारा शरीर ही सब धर्मों का प्रधान साधन है। धर्म, अर्थ, तथा काम, मोक्ष का मूल कारण आरोग्य ही है।

जिस मनुष्य के तीनों दोष (बात, कफ तथा पित्त) अग्नि, अग्नि धातु मल तथा मूत्र आदि उचित अवस्था मे हो जिसकी आत्मा इन्द्रिय तथा मन प्रसन्न तथा अपने-अपने कार्यों में लगी हों वही पुरुष पूर्ण स्वस्थ कहलाता है। ब्रम्हचर्य और स्वास्थ्य में घनिष्ट संबंध है। जहाँ ब्रम्हचर्य नहीं वहाँ स्वास्थ्य नहीं।

ब्रह्मचर्य से दीर्घायु

दीर्घायु ब्रम्हचर्य (सूक्ति)

ब्रम्हचर्य व्रत पालन करने से मनुष्य को दीर्घायु प्राप्त होती है। दीर्घ जीवन का मूल कारण ब्रम्हचर्य ही है, जिसका

जितना ही वीर्य पुष्ट है वह उतना ही अधिक दिन तक जीवित रह सकता है। विधिवत् ब्रम्हचर्य का पालन कर हमारे पूर्वज लोग दीर्घ जीवी हुए थे और हैं। नीचे लिखे पुरुष कैसे सत्य, पुरुष, धर्मनिष्ठ तथा सदाचारी थे, जिन्होंने इतने दिनों तक अपनी जीवन-यात्रा को सुख पूर्वक बिताये था।

भीष्म पितामह १७० वर्ष, महर्षि व्यास १५७ वर्ष वासुदेव १५५ वर्ष, बुद्धदेव १४० वर्ष, धृतराष्ट्र १३५ वर्ष, श्रीकृष्ण १२६ वर्ष, कबीर १२० वर्ष, महाकवि भूषण १०२ वर्ष, गोस्वामी तुलसीदास ६१ वर्ष, सूरदास ८० वर्ष, आज भी विश्व कवि रवीन्द्र नाथ ८० वर्ष तक जीवित रहे। महाशय मालवीय ८४ वर्ष थे पूज्य महात्मा गांधी ब्रम्हचर्य के बल पर ही कहते थे कि हम १२५ वर्ष तक जीवित रहेंगे।

ब्रह्मचर्य से साहस और उत्साह

उत्साह तथा साहस के बिना संसार का एक काम भी सम्पादित होना असम्भव है। इन दोनों का निवास-स्थान हृदय है, जिसका हृदय जितना बलिष्ट होता है वह पुरुष उतना ही उत्साही तथा साहसी देख पड़ता है। हृदय का बलवान होना ब्रम्हचर्य के अधीन है। जिसने वीर्य की रक्षा की उसमें उत्साह तथा साहस की छाया हम देख सकते हैं। वीर्य रक्षा के बिना हृदय कभी पुष्ट नहीं हो सकता। यह बात प्रायः देखने में आती है कि व्यभिचारी पुरुष अनुत्साही तथा असाहसी होते हैं। उत्साह और साहस का मूल वीर्य है—ब्रम्हचर्य का पालन है। ब्रम्हचर्य के पालन करने वालों ही को ये दो शक्तियाँ प्राप्त हो सकती हैं। यदि अपने को उत्साह और साहस से भूषित करना है तो अपने वीर्य की भली भाँति रक्षा करनी चाहिये और पूर्ण ब्रम्हचारी बनना चाहिए।

ब्रह्मचर्य से सम्पति सेवा

बिना पुरुषार्थ के धन नहीं मिलता। लक्ष्मी सदा पुरुषार्थी के वश में रहती है ब्रम्हचारी अपने नियम का दृढ़ होता है, वह अपने संयम, बल से धन इकट्ठा करता है। उसे सतत परिश्रम का अभ्यास होता है। बड़े बड़े धनी जब तक ब्रम्हचर्य से रहते हैं तब तक उनकी उन्नति होती रहती। लक्ष्मी सदा ब्रम्हचारी और उद्योगी के यहाँ रहती है। यदि धनवान बनना हो या अपने सञ्चित धन को सुरक्षित रखना हो तो वीर्य रक्षा पर पूर्ण ध्यान दो।

ब्रह्मचर्य से अपूर्व मेधा

मेधा वह शक्ति है, जिसकी सभी विद्वान लोग उपासना करते हैं। मेधा वह पवित्र और श्रेष्ठ शक्ति है जो वीर्य रक्षा के द्वारा ही ग्रहण की जा सकती है। मनुष्य के शरीर में मस्तिष्क सब से श्रेष्ठ स्थान माना गया है, वह मेधा शक्ति इसी विहार-क्षेत्र में विचरण करती है। ब्रम्हचारी पुरुषों मेधा अत्यन्तों तीव्र होती है। उनके मस्तिष्क में हमेशा उन्नति-प्रवाह होते रहते हैं। वीर्य रक्षा से मस्तिष्क प्रबल होता है। निर्बल मस्तिष्क की अपेक्षा बलवान् मस्तिष्क अधिक कार्य कर सकता है। जो मनुष्य अपने वीर्य को सुरक्षित रखता है उसी का मस्तिष्क बलिष्ठ और मेधा तीव्र हो सकती है।

ब्रह्मचर्य से सुसन्तान

कोऽर्थः पुत्रेन जातेन, यो न विद्वान् न धार्मिकः।

उस पुत्र को उत्पन्न होने से क्या लाभ जो कि न तो विद्वान है न धार्मिक ही। हमारे पूर्वज मनोवांछित सन्तान उत्पन्न करते

थे। वे सन्तान की इच्छा से ही मैथुन में प्रवृत होते थे। वीर्य रक्षण के प्रताप से वह शक्ति उनको प्राप्त थी, जिससे वे कभी भी निष्फल नहीं होते थे। यदि मनोंनुकूल पुत्र उत्पन्न करना है, यदि अपनी सन्तान को उत्तम और सद्गुणी बनाना है, यदि उसे दीर्घ जीवन प्राप्त कराना चाहते हैं तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि ब्रम्हचर्य का समुचित पालन किया जाय।

ब्रह्मचर्य से रोग-शान्ति

जात मात्र नयः शत्रुं, व्याधिश्च प्रशमन्नयेत्।
अति पुष्टांग युक्तोपि, स्पश्चातेन हन्यते ॥ (सूक्ति)

शत्रु तथा व्याधि को उत्पन्न करते ही नष्ट कर देना योग्य है, क्योंकि इनके बढ़ जाने पर अत्यन्त हृष्ट पुष्ट पुरुष भी इसके द्वारा मारा जाता है। ब्रम्हचर्य सब औषधियों का पितामह है, जो पुरुष इसका विधिवत् पालन करता है, वह कभी रोगी नहीं रह सकता है। अमृत तुल्य औषधोपचार करते रहने पर भी ब्रम्हचर्य का न पालन करने वाला पुरुष रोग रहित नहीं हो सकता। किसी रोग को अगर मूल से नष्ट करना हो तो उससे छुटकारा पाने तक अखण्ड ब्रम्हचर्य का पालन करना चाहिये।

ब्रह्मचर्य से ब्रह्म-ज्ञान

ब्रम्ह-ज्ञान के प्राप्त हो जाने पर मनुष्य बहुत शीघ्र ही परमानन्द का अधिकारी होता है। ब्रम्ह-ज्ञान के बिना किसी की मुक्ति नहीं हो सकती। ब्रम्हचर्य के पालन करने से निश्चय पूर्वक इच्छित आत्म ज्ञान प्राप्त होता है। जो पुरुष ब्रम्हज्ञान का लाभ करना चाहे वह ब्रम्हचर्य का नियमित रूप से पालन करे।

ब्रह्मचर्य से मुक्ति ब्रह्मत्व

पुत्र रहित पुरुष की मुक्ति नहीं होती। उसको स्वर्ग का मिलना तो अत्यन्त कठिन है। संसार में जितने ब्रम्हचारी पुरुष हैं वे सब स्वर्ग में जाते हैं। प्राचीन समय में बाल खिल्य, नचिकेता, हनुमान तथा भीष्म आदि अनेक ब्रम्हचारियों ने पुत्र उत्पन्न नहीं किया, पर वे मुक्त हो गये। ऐसा क्यों? क्योंकि उन्होंने अखण्ड ब्रम्हचर्य का पालन किया था। केवल पुत्र उत्पन्न करने ही से कोई पुरुष मोक्ष या स्वर्ग का अधिकारी नहीं बन सकता। पुत्र के योग्य होने पर ही ऐसा हो सकता है। ईश्वर के प्राप्ति के लिये भी ब्रम्हचर्य का पालन करना आवश्यक है। जिसके पालने से ईशत्व जैसा परम पद भी मिल सकता है, उसकी महिमा किससे गाई जा सकती है।

इस प्रकार निस्संदेह संसार में मनुष्य के लिये ब्रम्हचर्य अत्यन्त महत्वपूर्ण वस्तु है और जिसने इस अमूल्य रत्न को नहीं प्राप्त किया, उसने कुछ भी नहीं प्राप्त किया।

ब्रह्मचर्य रक्षा के उपाय

(१) भोजन में उत्तेजक पदार्थों का सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। मिर्चा, राई, तरम मसाले, अचार, खटाई, अधिक मीठा और गरम चीजें नहीं खानी चाहिए। भोजन सदा सादा, ताजा और नियमित समय पर करना चाहिए। माँस, मद्य, भाँग आदि नशीली वस्तुएँ तथा केशर, कस्तूरी एवं मकरध्वज आदि बाजीकरण औषधों का भी सेवन नहीं करना चाहिए।

(२) यथासाध्य नित्य खुली हवा में सवेरे और सायंकाल पैदल घूमना चाहिए।

(३) रात को जल्दी सो कर सवेरे ब्रह्ममूहूर्त में अर्थात् पहर भर रात रहे अथवा सूर्योदय से कम-से-कम घंटे भर पूर्व

अवश्य उठ जाना चाहिए। सोते समय पेशाब करके हाथ-पैर धोकर तथा कुल्ला करके भगवान् का स्मरण करते हुए सोना चाहिए।

(४) कुसङ्ग का सर्वथा त्यागकर यथासाध्य सदाचारी, वैराग्यवान, भगवद्भक्त पुरुषों का संग करना चाहिए, जिससे मलीन वासनाएँ नष्ट होकर हृदय में अच्छे भावों का संग्रह हो।

(५) पति-पत्नी को छोड़कर अन्य स्त्री पुरुष अकेले में कभी न बैठें और न बातचीत करें।

(६) रामायण, महाभारत, उपनिषद्, श्रीमद्भागवत, भगवद्गीता, महात्मा गान्धी, पं० जवाहरलाल नेहरू आदि नेताओं की आत्मकथा आदि उत्तम ग्रन्थों को नित्य पढ़ना चाहिए। इससे बुद्धि शुद्ध होती है और गन्दे विचार मन में नहीं आने पाते।

(७) मल-त्याग और मूत्रत्याग के बाद इन्द्रियों को ठंढे जल से धोना चाहिए और मलमूत्र के वेग को कभी नहीं रोकना चाहिए।

(८) यथासाध्य ठंडे जल से नित्य स्नान करना चाहिए।

(९) नित्य नियमित रूप से किसी प्रकार का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। हो सके तो नित्य प्रति आसन का भी अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

(१०) लँगोटा या कौपीन अवश्य धारण करना चाहिए।

(११) यथाशक्ति भगवान् के किसी भी नाम में श्रद्धा एवं प्रेम पूर्वक जप तप कीर्तन करना चाहिए। काम वासना जाग्रत हो तो राम-जप की धुन लगा देना चाहिए। अथवा जोर-जोर से कीर्तन करने लगना चाहिए। काम वासना नाम-जप और कीर्तन के सामने कभी ठहर नहीं सकता।

(१२) जगत में वैराग्य की भावना करनी चाहिए। संसार की अनित्यता का बार-बार स्मरण करना चाहिए। मृत्यु को सदा याद रखना चाहिए।

(१३) भगवान की लीलाओं तथा महापुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ना चाहिए।

(१४) गरीबों की सेवा में लगे रहना चाहिए।

(१५) चरखा चलाना और दूसरों में प्रचार करने में लगे रहना चाहिए।

महात्मा गांधी का ब्रह्मचर्य

महात्मा गाँधी ने अपने जीवन के पिछले चालीस वर्ष पूर्ण अखंड ब्रह्मचर्य के साथ बिताये थे। उनके ब्रह्मचर्य में जड़ता प्रमाद, स्वार्थ, संकुचिता, अहमन्यता और कट्टर धर्मान्धता के लिए कोई स्थान नहीं था। यों तो दुनिया में आज नामधारी ब्रह्मचारियों की कमी नहीं है। सभी देशों में, सभी खडों में वे पाये जाते हैं, पर उनमें गांधी जी-सा प्रतापी, प्रखर व्रतधारी, निरन्तर विकास मान ब्रह्मचारी आज कहाँ है? और गाँधी जी का यह ब्रह्मचर्य भी किसको समर्पित है? जनता-जनार्दन को, दरिद्रनारायण को, विश्व के दुर्बल, दलित मानवता को! उसी को ऊपर उठाने, उसी को सुखी बनाने के लिये ब्रह्मचारी गांधी जी सौ नहीं सवा सौ वर्ष जीना चाहते थे।

यहाँ पर गाँधीजी के अमूल्य शब्द उद्धृत करना उपयुक्त होगा—

A Society that has already become enervated through a variety of causes will become still more enervated by the adoption of artificial methods. Those men, therefore, who are light-heartedly advocating artificial me-

thods cannot do better than study the subject afresh, stay their injurious activity and popularise Brahmacharya both for the married and the unmarried. That is the only noble straight method of Birthcontrol.*

अर्थात्, एक समाज, जो अनेक कारणों से दुर्दशाग्रस्त है, कृत्रिम साधनों का उपयोग करके और भी दुर्दशाग्रस्त हो जावेगा। इसलिये जो लोग कृत्रिम साधनों का समर्थन कर रहे हैं उनको चाहिए कि इस विषय का वे फिर मनन करें, अपना क्षतिपूर्ण कार्यक्रम रोकें और विवाहित और अविवाहित दोनों के लिए ब्रह्मचर्य का प्रचार करें। सन्तान-निग्राह का यही भव्य और सीधा रास्ता है।

गाँधी जी कहते हैं—'मैंने गम्भीरतम विचार करके भी यही तय किया है कि कम से कम भारत के लिए कृत्रिम निरोधों की किसी भी दशा में आवश्यकता नहीं है। जो भारत के लिए उनका उपयोग लाभदायक बताते हैं वे या तो भारत को जानते ही नहीं या वे भारतीय दशा को तुच्छ समझते हैं।'

यह कहना कि सर्व-साधारण के लिए ब्रह्मचर्य संभव नहीं है, युक्ति-संगत नहीं प्रतीत होता। इस विषय में तो गाँधीजी स्वयं एक आदर्श हैं। उन्होंने अपनी पत्नी से राय लेकर ब्रह्मचर्य धारण कर लिया। लंका की एक घटना उद्धृत करने योग्य है—वहाँ पर एक दिन एक यूरोपियन महिला के पूछने पर गाँधी ने कहा—हाँ वह मेरी माता है, दूसरे दिन सुबह सभा में श्रीमती गाँधी को न पाकर लोगों ने पूछना शुरू किया कि 'माता क्यों नहीं आई?' गांधीजी ने कहा—'रात को एक महाशय भूल से श्रीमती गाँधी को मेरी माता समझ गये, परन्तु मेरे लिए और उनके लिए भी यह केवल क्षम्य भूल ही नहीं है,

परन्तु एक आदरणीय भूल है। क्योंकि हम दोनों की राय से यह पिछले कई सालों से मेरी स्त्री नहीं रहीं। लगभग ४० वर्ष पूर्व मैं अनाथ हो गया और लगभग ३० वर्ष से उन्होंने मेरी माता का भार लिया है। वह मेरी माता, दाई, रसोइया, और बरतन साफ़ करने वाली और ऐसे ही और काम करने वाली थीं। यदि इस समय वह मेरे साथ मेरी प्रतिष्ठा में भाग लेने आतीं तो मैं दिन भर भूखा रहता और मेरे वस्त्र और आराम की ओर कोई ध्यान न देता।

ब्रह्मचर्य

"ब्रह्मचर्य का अर्थ है मन, वचन और कार्य से समस्त इन्द्रियों का संयम। जब तक अपने विचारों पर इतना कब्जा न हो जाय कि अपनी इच्छा के बिना एक भी विचार न आने पावे तब तक वह सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य नहीं। जितने विचार हैं वह सब एक तरह के विकार हैं। उनको वश में करने के मानी है मन को वश में करना और मन को वश में करना वायु को वश में करने से भी कठिन है। इतना होते हुए भी यदि आत्मा कोई चीज है तो फिर यह भी साध्य होकर रहेगा।"

ब्रह्मचर्य का आचरण

"ब्रह्मचारी रहने का यह अर्थ नहीं कि मैं किसी स्त्री को स्पर्श न करूँ, अपनी बहिन का स्पर्श न करूँ। ब्रह्मचारी होने का यह अर्थ है कि स्त्री का स्पर्श करने से किसी प्रकार का विकार न उत्पन्न हो जिस तरह कि कागज को स्पर्श करने से नहीं होता। मेरी बहिन बीमार हो और उसकी सेवा करते हुये, उसका स्पर्श करते हुये ब्रह्मचर्य के कारण मुझे हिचकना पड़े तो वह ब्रह्मचर्य तीन कौड़ी का है। जिस निर्विकार दशा का अनु-

भव हम मृत शरीर को स्पर्श कर के कर सकते हैं उसी का अनुभव जब हम किसी सुन्दरी युवती को स्पर्श करके कर सकें तभी हम ब्रह्मचारी हैं।"

सेवा के लिए ब्रह्मचर्य

"देश सेवा के लिये जो लोग सत्याग्रही होना चाहते हैं उन्हें ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये, सत्य का सेवन तो करना ही चाहिए और निर्भय बनना चाहिये।"

ब्रह्मचर्य और आस्तिकता

"मुझे यह बात कहनी ही होगी कि ब्रह्मचर्य व्रत का तब तक पालन नहीं हो सकता जब तक कि ईश्वर में, जो कि जीता-जागता सत्य है; अटूट विश्वास न हो।"

"ब्रह्मचर्य और गृहस्थ जीवन दोनों के योग से ही हमारे मनुष्यत्व का निर्माण होता है। शरीर-सम्पति और विचार शक्ति प्राप्त होती है। हमारे शरीर और मस्तिष्क परिपक्व होते हैं।

ब्रह्मचर्य पर महापुरुषों के कल्याणकारी

आदर्श उपदेश

"यह संसार मातृमय है। फिर कुभावना के लिये स्थान कहाँ ? तब ब्रह्मचर्य-पालन में कठिनाई क्या है ?"

—श्रीरामकृष्ण परमहंस

"अविवाहित जीवन से परमात्मा प्यार करता है। संयम और पवित्रता से रहना स्वर्गीय आदेश है।"

—मसीह

"मनुष्य को अपना जीवन निष्पाप तथा उच्च सदाचार-युत बनना चाहिए।"

—सुक़रात

"वही देश सौभाग्यवान् होता है, जिसमें ब्रह्मचर्य, वेदोक्त धर्म और विद्या का प्रचार होता है।"

—दयानन्द सरस्वती

"ब्रह्मचर्य की अखंडता स सहज ही परमात्मदर्शन होता है।

—शंकराचार्य

"हमें ऐसे ब्रह्मचारी मनुष्य चाहिए, जिनके शरीर की नसें लोहे की भाँति और स्नायु इस्पात की भाँति दृढ़ हों। उनकी देह में ऐसा मन हो, जिसका संगठन वज्र से हुआ हो। हमें चाहिए पराक्रम, मनुष्यत्व, क्षात्र-वीर्य और ब्रह्म-तेज।"

—विवेकानन्द

"जैसे दीपक में तेल बत्ती द्वारा ऊपर को चढ़कर प्रकाश के रूप में बदल जाता है, वैसे ही वह शक्ति (वीर्य), जिसका नीचे की ओर बहाव है, यदि ऊपर जाने लगे, तो आत्मतेज का प्रकाश प्रकट हो जायगा।"

—रामतीर्थ

"वीर्य ही से आत्मा को अमरत्व प्राप्त होता है।"

—नित्यानंद

"विद्यार्थियों और युवकों को ब्रह्मचर्य की उपासना करनी चाहिए, क्योंकि बिना बल और बुद्धि के अधिकारों की रक्षा नहीं होती।"

—तिलक

"ब्रह्मचर्य और योग ही सुख का मार्ग है।"

—अरविंद

"बाल ब्रह्मचारी ऋषि दयानंद का जीवन-दृष्टांत हमारे सामने है, जो आदर्श व्यक्तित्व का द्योतक है।"

—रवींद्र

"संसार वीर्यवान् के लिये है।"

—सत्यदेव

"शास्त्रों के अध्ययन से मुझे शारीरिक उन्नति का सर्वोत्तम उपाय ब्रह्मचर्य सूझ पड़ा है।"

—राममूर्ति

"मनुष्य-जाति में सुख-शांति स्थापित करने के लिये पुरुष-स्त्री दोनों को सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य पालन करने का उद्योग करना श्रेयस्कर है।"

—टॉल्स्टॉय

"जननेन्द्रिय, पाकस्थली और मस्तिष्क तीनों में घनिष्ठ संबंध है। एक के रोगी होने पर दूसरे भी बचते नहीं।"

—डॉ० जी० एम्० विथर्ड

"वीर्य ही मनुष्य-शरीर का जीवन है।"

—डॉ० पी० टी० हार्न

"वीर्य तुम्हारी हड्डियों का सत, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों का तेल, श्वास का माधुर्य है। यदि तुम मनुष्य हो, तो उसका एक बिन्दु भी नष्ट न करो, जब तक कि पूर्ण ३० वर्ष के न हो जाओ और तब सिर्फ़ गर्भाधान करो।"

—डा० मेलवील कीथ, एम्० डी०

इस पवित्र मन्दिर का रक्षक ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य ही हमें वह आत्मबल देता है जिसके द्वारा हम संसार को जीत सकते हैं। ब्रह्मचर्य की ही यह महत्ता है कि महाबली मेघनाद को परास्त करने के लिये लक्ष्मण जैसा ब्रह्मचारी चुना गया।

अर्जुन ने भी ब्रह्मचर्य के बल से जयद्रथ को हराया था। भीष्म, अर्जुन, लक्ष्मण, हनुमान, महावीर, बुद्ध शङ्कर और दयानन्द ब्रह्मचर्य की मूर्ति हैं। हम ब्रह्मचर्य के द्वारा अपने भीतर वह विद्युत् शक्ति भर सकते हैं, जिसे प्राप्त कर के हम विश्व-विजयी बन सकते हैं। लक्ष्मण और अर्जुन को सदा ध्यान में रक्खो। ब्रह्मचर्य के पालन में उनका स्मरण बड़ी सहायता देगा। भारतवर्ष का मस्तक इन्हीं ब्रह्मचारियों ने ऊँचा रखा है। महान् पुरुषों के चित्र अपने कमरे में लगा लो और उन्हीं के उपदेश और आचरण पर अपने मन को लगाओ। हृदय को कभी कलुषित न होने दो। मन को सदा प्रफुल्ल और उल्लसित रखो।"

"मैं चाहता हूँ, हनुमान-जैसों की मूर्तियाँ स्थान-स्थान पर खड़ी की जायँ और वहाँ लँगोटे के सच्चे ही लोग जायँ।"

—मदन मोहन मालवीय

महर्षि वाग भट्ट जी लिखते हैं—जब पुरुष का 'वीर्य' और स्त्री का 'रज' ठीक हो, यानी किसी तरह की कोई खराबी न हो तो प्रेम पूर्वक मैथुन करना चाहिए। अगर किसी तरह का कोई रोग हो तो सन्तान की इच्छा से कदापि मैथुन न करे। बुखार में मैथुन करने से बेहोशी होकर मौत तक हो जाती है। खाँसी की हालत में मैथुन करने से साँस की बीमारी हो जाती है और फिर कोई दवाई भी आराम करने के काबिल नहीं और आखीरी नतीजा उसका मौत ही होता है। बीमारी की हालत में मैथुन करने से प्रथम तो गर्भ रहता ही नहीं, यदि रहा भी तो बीच में नष्ट हो जाता है, अगर सन्तान हो भी गई तो हर समय रोगी रहने वाली माता-पिता को बजाय खुशी के हर समय मुसीबत का सामना

करना पड़ता है। सुजाक, गर्मी आदि लेकर यदि मैथुन किया जावे तो स्त्री को भी यह रोग हो जाता है।

आयु घटाने वाले	आयु बढ़ाने वाले
१—क्रोध	१—शान्ति
२—ईर्ष्या	२—उल्लास
३—निराशा	३—आशा
४—आलस्य	४—स्फूर्ति
५—व्यभिचार	५—सदाचार
६—शोक	६—हर्ष
७—घृणा	७—प्रेम
८—बेवक्त या कच्चा खाना	८—ठीक समय पर सादा खाना खाना
९—गन्दा घर	९—स्वच्छ हवादार मकान
१०—मादक पदार्थों का उपयोग	१०—मादक पदार्थों का त्याग
११—झूठ	११—सत्य
१२—पूरी नींद न सोना	१२—सबेरा सोना, सबेरा उठना।

बाल विवाह से शारीरिक हानि

"तुमने यदि अज्ञानता से बाल विवाह किया है तो जब तक तुम्हारी पत्नी प्रौढ़ अवस्था को प्राप्त न हो जाय, जब तक उसे शिक्षा प्राप्त न हो जाय, तब तक तुम ब्रह्मचर्य को धारण करो।"

—महात्मा गाँधी

बाल विवाह से भी ब्रह्मचर्य की बड़ी हानि होती है। भारतवर्ष के गिरने का मुख्य कारण यही है कि हिन्दू जाति में एक एक, दो दो, तीन तीन वर्ष के बच्चों के विवाह होने लगे। प्राचीन आर्य जाति के उच्च होने का कारण यह था कि कोई लड़की १६ वर्ष से कम में और कोई लड़का २५ वर्ष से कम में विवाह नहीं करने पाता था। उस समय स्त्री पुरुष दोनों युवावस्था को प्राप्त करके सन्तानोत्पति के योग्य हो जाते थे। परन्तु आजकल माँ बाप इसको सौभाग्य समझते हैं कि छोटे लड़कों का विवाह हो जाय और घर में छोटी सी बहू आ जाय। वह यह नहीं जानते कि बचपन में विवाह करना बिना खिली हुई कलियों को फूल बनने से पहले ही तोड़ डालना है। बाल विवाह से सन्तान शनैः शनैः क्षीण होती है और वीर से वीर जातियाँ शीघ्र ही दुर्बल हो जाती हैं। बाल विवाह करना अपने बल, पराक्रम, स्वतंत्रता, सम्पति आदि सभी सुखों को नष्ट कर देना है।

बाल विवाह कब से शुरू हुआ ?

बाल विवाह कब से और कैसे प्रचलित हुआ इसके विषय में अनेकों मत हैं। पहला मुख्य कारण यह है कि महाभारत के युद्ध में वीरों के मर जाने के पश्चात् देशरक्षा के लिए शीघ्र सन्तानोत्पत्ति की आवश्यकता पड़ी। जिससे बालक तथा बालिकाओं का विवाह कम उम्र में होने लगा। दूसरा कारण मुसलमानों का अत्याचार है मुसलमान लोग हिन्दू कन्याओं को पकड़ कर उनका सतीत्व नष्ट करते तथा उनपर अनेकों अत्याचार करते थे। हिन्दू लोग अपनी इस दशा को देखकर अति ही चिन्तित रहते, परन्तु उनकी कौन सुनता था क्योंकि जो अत्याचारी थे वे ही न्याय-कर्त्ता भी थे। उस समय दिल्ली के सिंहासन पर बादशाह

औरंगजेब था। उसका व्यवहार हिन्दुओं के प्रति प्रसिद्ध है। ऐसे अत्याचार को देखकर हिन्दुओं ने सोचा कि यदि कन्याओं का विवाह अत्याचार होने के पूर्व ही कर दिया जाय तो उनके सतीत्व की रक्षा हो सकती है। बस उसी समय से यह बाल विवाह की कुप्रथा प्रचलित हुई। उस समय १२ वर्ष के ऊपर की कन्याओं का मिलना दुर्लभ था। ऐसा करने से अत्याचार बहुत कुछ रुक गया परन्तु अब न जनसंख्या बढ़ाने की आवश्यकता है, न मुसलमानों के अत्याचार ही होते हैं, इस लिए बाल विवाह बन्द कर देना चाहिये क्योंकि अब भारत पूर्ण स्वतन्त्र है।

प्राचीन काल में—

प्राचीन काल में बाल विवाह की प्रथा प्रचलित नहीं थी। उस समय चार आश्रम बने थे। प्रत्येक में पच्चीस साल का जीवन व्यतीत करना पड़ता था। प्रथम २५ साल तक बालक खूब विद्याध्ययन करता था। इसको ब्रह्मचर्य आश्रम कहते थे। इसके बाद २५ से ५० की अवस्था तक विवाह करके गृहस्थाश्रम में प्रवेश करते थे। ५० से ७५ वर्ष तक वानप्रस्थ तथा ७५ से १०० वर्ष तक संन्यास। इस प्रकार उस समय के लोगों की अवस्था १०० वर्ष तक की होती थी। परन्तु यहाँ तो २५ ही वर्ष में बुढ़ापा आ जाता है। ४० की अवस्था तक तो इस संसार से सदैव के लिए चल देते हैं।

इसका एकमात्र कारण बालविवाह है। जिस बालक को बालकाल में किसी भी बात की सुध नहीं रहती और जो समय उसके विद्याध्ययन का होता है तभी उसका विवाह कर देते हैं। बालक अभी नादान है। यदि अभाग्यवश पिता की मृत्यु हो गई तो कौन उसकी देख भाल करेगा। आजकल इस प्रथा का मुख्य कारण दहेज और तिलक का लोभ है और दूसरा कारण यह है

कि माता-पिता को शीघ्र पौत्र का मुख देखने की लालसा रहती है। जिन बच्चों को इस बात का बिल्कुल ज्ञान नहीं कि गर्भाधान क्या वस्तु है? उन्हें उनके माता-पिता जबरदस्ती बहू के पास भेजकर बाहर से दरवाजा बन्द कर देते हैं। ऐसे माता-पिता स्वयं अपनी सन्तान की गर्दन पर कुल्हाड़ी चलाते हैं। हमको एक उदाहरण याद है कि एक धनी आदमी के लड़के का कम आयु में ही विवाह कर दिया गया १४ वर्ष की उम्र में उसका द्विरागमन हुआ, उसकी स्त्री शायद १८ वर्ष की रही होगी। लड़के की माता को पौत्र (पोता) देखने की बड़ी अभीलाषा थी! अतः अपने पुत्र को वह प्रति दिन घर में कर दिया करती थी। थोड़े दिनों के बाद जब लड़के का वीर्यकोष खाली हो गया तो उसके लिंग से खून गिरने लगा और दो ही तीन वर्ष बाद उसकी मृत्यु हो गई। वह अपने पिता का अकेला पुत्र था। माँ बाप अपनी बेवकूफी से उसे खोकर रो-रो कर मर गये। इस प्रकार इस देश में लाखों बच्चे प्रति दिन माता-पिता द्वारा ही मार डाले जाते हैं। भगवान की कृपा से जो बच भी जाते हैं उनकी सन्तान जीवित नहीं रहती। अनेक प्रकार के रोग देह में लगाकर उनका जीवन दुखमय बना देते हैं। केवल बाल विवाह के कारण ९९ फीसदी मनुष्य रोगी और निकम्मे दिखाई देत हैं।

यदि कोई २५ वर्ष तक ब्रह्मचर्य रहे और बाद में उसका विवाह हो तो जो सन्तान उत्पन्न होगी वह बल-वान तथा साहसी होगी। यदि बालविवाह जारी रहा तो कुछ वर्षों में भारतवर्ष में मोटे-ताजे तथा बलवान मनुष्यों का मिलना कठिन ही नहीं, असम्भव हो जायेगा। बालविवाह से बल, बुद्धि, कान्ति तथा धैर्य जाता रहता है। मृत्यु शीघ्र हो जाती है और लोग सन्तान हीन हो जाते हैं। जब लोग कमजोर होते हैं तब काम करना अच्छा ही नहीं लगता तथा हो भी नहीं सकता। बस

इस लिए दूसरों का मुँह कुत्तों की भाँति ताकना पड़ता है। बालविवाह के कारण भारत रसातल को चला जा रहा है। जो भारत वर्ष प्राचीन काल में सब देशों में शिरोमणि था, जिसमें बड़े बड़े वीर उत्पन्न होकर इसका मस्तक ऊँचा करते थे। वही भारत आज दो सौ वर्ष तक अंग्रेजों का गुलाम था और अब जाकर १९४७ में स्वतन्त्र हुआ है। इस अवनति का एक मुख्य कारण बाल-विवाह ही था।

जब बालक २५ वर्ष का तथा बालिका १६ वर्ष की हो जाय और कुछ जीविका उपार्जन का साधन हो जाय तो शादी की जाय तो स्वस्थ सन्तान होगी, अन्यथा नहीं। यदि लोग सारदा कानून के अनुसार भी विवाह करें तो भी बहुत अच्छी सन्तान उत्पन्न हो सकती है।

यहाँ तक सुना गया है कि जब बालक दूध ही पीता रहता है तभी विवाह हो जाता है। एक समय की बात है कि दो मातायें गर्भवती हुईं। दोनों ने आपस में तय किया कि जब हमारे पुत्र होगा और तुम्हारी पुत्री होगी तो दोनों का विवाह हो जायेगा। यह कैसा घृणित व्यापार है।

जब तक बालविवाह नहीं रोका जायेगा तब तक जाति उन्नति का बेड़ा पार होना मुश्किल है।

बालविवाह से आर्थिक हानि।

जो लोग अपनी लड़कियों तथा लड़कों की शादी कम उम्र में करते हैं वे अपने धन का भी नाश करते हैं। मान लिया जाय कि जो सज्जन अपने लड़के की शादी उसके १० वर्ष की उम्र में करते हैं और उसमें १००) रुपया खर्च कर रहे हैं। यही शादी १८ वर्ष की अवस्था में की जाय तो धन की कितनी बचत होगी। हम लोगों की गरीबी के कारण सूद भी बढ़ता जाता

है, मेरा विचार है कि कहीं भी १५) सैकड़ा सालाना से कम ब्याज न होगा। यदि २००) रुपया कर्ज लेकर शादी की जाय तो ८ वर्ष के बाद यह रक़म सवा छः सौ के लगभग हो जायेगी जो हमारे गरीब भाई जिनकी संख्या ९५ प्रतिशति है कर्ज लेकर ब्याह करके नाम कमाते हैं वे अपनी सन्तान के प्रति कैसा कठोर व्यवहार करते हैं इसकी कल्पनामात्र से ही रोंगटे खड़े हो जाते हैं। जिन्दगी भर के लिए उनको दरिद्रता की गोद में फेंक जाते हैं। दुनियाँ के तमाम सुखों से वञ्चित कर जाते हैं।

अन्य देशों में छोटे बच्चों की मृत्यु बहुत कम होती है। हमारा ही देश ऐसा अभागा है जहाँ अधिकांश बालक बचपन में ही मर जाते हैं। ब्रह्मचर्य की कमी होने से मनुष्य की जिन्दगी भी कम हो जाती है। प्राचीनकाल में जब हमारे देश में लोग सौ वर्ष पर्यन्त ब्रह्मचर्य के साथ रहते थे तब एक हजार वर्ष तक जीवित रहते थे। जो सौ वर्ष की उम्र में मर जाते थे उनकी मृत्यु पर अफसोस किया जाता था। आज दिन तो सौ वर्ष तक जीवित रहना बहुत दूर की बात समझी जाती है। पचास वर्ष से सत्तर वर्ष के बीच अधिक आदमी मर जाते हैं किन्तु अमेरिका इंगलैण्ड आदि देशों में मनुष्य अब भी अधिक दिनों तक जीवित रहते हैं इसका कारण यह है कि उन देशों में २५ वर्ष से कम उम्र में विवाह नहीं होते। बड़ी बड़ी तनख्वाह पाने वाले अंग्रेजों का विवाह २५ वर्ष के बाद ३०-४५ वर्ष की उम्र में होता है। तभी तो उन देशों में लोग विद्या और धन-धान्य से पूर्ण हैं।

आज भी जो लड़के वृन्दावनादि में स्थापित गुरुकुलों में से २५ वर्ष तक ब्रह्मचर्य के साथ रह कर निकलते हैं वे लोहे की मोटी-मोटी जंजीर तोड़ डालते हैं, हाथी को छाती पर उठा लेते हैं, दो दो मोटरों को एक साथ रोक लेते हैं। पहले सभी लोग २५

वर्ष तक ब्रह्मचर्य रह कर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करते थे। जब राजा जनक ने यह प्रण किया था कि जो वीर इस कठोर धनुष को तोड़ेगा, उसी के साथ मैं अपनी प्यारी पुत्री सीता का विवाह कर दूँगा तब वीर शिरोमणि श्रीरामचन्द्र ने अपने अपार बल से उसके तीन टूक कर दिये और सीता जी का विवाह श्रीराम-चन्द्र के साथ हो गया। भगवान श्रीरामचन्द्र का विवाह २७ वर्ष की उम्र में हुआ था। "वर्ष १८ की सिया, २७ के राम" तुलसीदास जी का यह वचन आपको याद होगा।

अफ़गानों में युवा और युवती का विवाह १६ से ११ वर्ष की अवस्था में होता है। इस अवस्था से पहले किसी कन्या या युवक का विवाह होता ही नहीं। यही कारण है कि अफ़गानी तगड़े और जबरदस्त होते हैं। इसी तरह बिलोचिस्तान तथा आस पास के स्थानों में विवाह उस कुमारी और उस कुमार का होता है जो दोनों मिल कर एक ऊँट का पूरा बोझा ऊँट पर लाद लें। इस परीक्षा में जो कुमार और कुमारी सफल होते हैं उनका ही विवाह होता है। इसी तरह दक्षिण अफरीका में उस युवक का विवाह होता है जो एक शेर मार कर उसका सिर काट कर लाता है इटली, जर्मनी, जापान और चीन आदि देशों में तो यह कानून बना है कि विवाह होने के पहले प्रत्येक वर-कन्या को अपनी-अपनी डाक्टरी करानी होती है। जो लोग निर्बल और रोगी होते हैं उनका विवाह नहीं होने दिया जाता। एक बार जर्मनी में २० हज़ार लड़के और लड़कियाँ निर्बल और रोगी होने के कारण विवाह से वंचित कर दिये गये थे।

बाल-विवाह से शारीरिक हानि

बाल विवाह से जो हानिकर प्रभाव पड़ते हैं, वे बहुत ही सहज में समझे जा सकते हैं। उनका अनुमान करने के लिए

बहुत बड़ी कल्पना शक्ति की आवश्यकता नहीं है। जिस लड़की के भीतरी अंग पूरी तरह से बड़े और विकसित न हुए हों उसके गर्भ से ऐसा बच्चा नहीं हो सकता कि जिसके सब अंग पूरी तरह से बढ़े हुए हों। इस लिए इस बात की सब से बड़ी आवश्यकता है कि लड़कियों का विवाह उसी समय होना चाहिए जब उनकी अवस्था अधिक हो जाय, जब वे अच्छी तरह युवती हो जाँय। भारत बहुत बड़ा देश है, इसके भिन्न प्रदेशों में लड़कियों के जवान होने की उम्र कहीं कम और कहीं अधिक होती है। परन्तु फिर भी सभी अवस्थाओं में यह निश्चय समझ रखना चाहिए कि अगर १६ वर्ष से कम उम्र में लड़कों का विवाह होगा और उसी बीच में उसके गर्भ रह जायगा तो उसकी भी तन्दुरुस्ती खराब हो जायगी और उसकी सन्तान भी तन्दुरुस्त न हो सकेगी। कच्ची उम्र की लड़कियों के पेट से जो सन्तान होती है वह स्वभावतः दुबली पतली और कमजोर होती है उनमें जीवन-शक्ति बहुत ही कम होती है। उन्हें अनेक प्रकार के रोग बहुत जल्दी हो जाते हैं और बहुत ही छोटी अवस्था में उनकी मृत्यु हो जाती है। हमारे यहाँ छोटे बच्चे जो इतनी अधिक संख्या में मरते हैं उसका एक मुख्य कारण छोटी अवस्था में लड़कों और लड़कियों का विवाह होना है।

यदि ब्याह से पहले लड़की और लड़के दोनों खूब तन्दुरुस्त नहीं रहें तो फिर यह आशा नहीं करनी चाहिए कि इन दोनों से जो सन्तान उत्पन्न होगी वह भी अच्छी और तन्दुरुस्त होगी। इस लिए ब्याह करने, गृहस्थी में पैर रखने से पहले लड़की और लड़के दोनों को खूब तन्दुरुस्त होना चाहिए। यह एक दुर्भाग्य की बात है कि भारत में लोगों को ब्याह का बहुत चाव रहता है। पर वे लड़कों और लड़कियों की तन्दुरुस्ती पर पूरा ध्यान नहीं देते। इसके सिवा यह बात भी सभी जगह

देखने में आती है कि ब्याह शादी में जो बहुत सा धन लुटाते हैं उसका दसवाँ हिस्सा भी लड़कों और लड़कियों की तन्दुरुस्ती सुधारने और पढ़ाने-लिखाने में खर्च नहीं करते हैं। इस समय हमारे समाज में जो विचार फैले हुए हैं उन्हें एक सिरे से बदल देने की आवश्यकता है। हम लोगों में ऐसी बहुत सी प्रथाएँ हैं जो मूर्खतापूर्ण खर्च और मिथ्या विश्वास के कारण हैं और उन रस्मों को अदा करने के कारण कभी कभी लोग अपने लड़के या लड़की का ब्याह करने के बाद दरिद्र हो जाते हैं और झोंपड़ी बेंचकर दरिद्रतादेवी की उपासना में अपनी जिन्दगी के बाकी दिन बिताते हैं।

देखिये महापुरुष क्या कहते हैं :—

आपके वीर्य से जो सन्तान उत्पन्न होती हैं वह यह नहीं कि आप अयोग्य और असमर्थ हो, किन्तु उसकी जो आगे की सन्तान होती है वह भी अधिक क्षीण एवं बलहीन होकर उस जाति-सत्ता और उसके चिन्ह को ही संसार से मिटा देती है।

—वेदव्यास

शास्त्रोक्त नियम और सृष्टि को देखने और बुद्धि से विचारने से यही सिद्ध होता है कि १६ वर्ष से न्यून स्त्री और २५ वर्ष से कम आयु वाला पुरुष कभी गर्भाधान करने योग्य नहीं होता। इन नियमों से विपरीत जो करते हैं वे दुःख के भागी होते हैं।

—दयानन्द सरस्वती

मैंने जहाँ तक वेदों का अध्ययन किया है, मुझे कोई ऐसा मन्त्र नहीं दीख पड़ा, जिसमें बाल विवाह की आज्ञा और विधवा विवाह का निषेध किया गया हो।

—प्रोफ़ेसर मैक्समूलर

२५ वर्ष से कम बालक तथा १६ वर्ष से कम अवस्था की कन्या का विवाह कदापि नहीं होना चाहिये।

—पं० मदन मोहन मालवीय

शारीरिक उन्नति के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि कन्याओं की विवाह की आयु १६ वर्ष से किसी भी हालत में कम न हो। अल्पायु में विवाह होने का यही दुष्परिणाम नहीं होता कि स्त्रियाँ और उनकी सन्तान निर्बल होती हैं बल्कि इसका इससे भी अधिक भयंकर परिणाम, बाल विधवाओं की संख्या में वृद्धि होती है।

—महात्मा नारायण स्वामी

जन्म-पत्र बिन मिले व्याह नहीं होने देते अब।
बालक पन में व्याह प्रीति बल नाश किये सब॥
कर कुलीन के बहुत व्याह बलवीर्य नसायो।
विधवा विवाह निषेध कियो व्यभिचार मचायो॥

—भारतेन्दु हरिश्चन्द्र

प्रति वर्ष विधवा-वृन्द की संख्या निरन्तर बढ़ रही।
रोता कभी आकाश है फटती कभी हिलकर मही।
हा! देख सकता कौन ऐसे दग्धकारी दाह को?
फिर नहीं हम छोड़ते हैं बल-वृद्धि विवाह को?

—मैथिलीशरण गुप्त

—:०:—

स्वप्नदोष और उसका निवारण

"हमारे शरीर में अन्य जितनी वस्तुएँ हैं उन सब में "वीर्य" अत्यधिक मूल्यवान है, अंगूठी में नगीने की भाँति है। जैसे नगीने के गिर जाने से अंगूठी की सारी शोभा जाती रहती है वैसे ही

वीर्य के नष्ट हो जाने से शरीर का सारा सौन्दर्य और कस जाता रहता है।"

"एक बार के वीर्यपात से ४ करोड़ जीवों का नाश होता है। चालीस दिन खाई हुई एक मन खूराक का तत्व चला जाता है।"

शुक्र (वीर्य) का भीतर-ही-भीतर घुलना स्वयं मनुष्य की अपनी भलाई के लिये है। उसका बाहरी उपयोग संतानोत्पत्ति में हो सकता है। पर यह स्पष्ट है कि १८ वर्ष के युवक से और संतानोत्पत्ति से कोई सम्बन्ध नहीं। बेचारे की न अभी हड्डी बनी है, न अंग भरा है, न शिक्षा समाप्त हुई है, और न जीविका का ही कोई सहारा हुआ है। समाज और प्रकृति दोनों ही उसे इस कर्म के अयोग्य ठहराते हैं।

पर वह बेचारा बड़ी द्विविधा में पड़ता है—एक ओर गृहस्थ-जीवन में प्रवेश करने की यह अयोग्यता, दूसरी ओर रात को डरकर चारपाई पर जाना और फिर भी शुक्र से प्रातःकाल वस्त्र गीले! अभिप्राय क्या है? युवक की यह दुर्दशा क्यों?

इस आपत्ति के कारण स्कूल-कॉलेजों में जाकर देखिए—१७ वर्ष के ऊपर किसी कुमार के मुख पर प्रसन्नता देखने में नहीं आती—वे सब-के-सब पीले पड़ते जाते हैं। उनके होठों पर पपड़ियाँ जमने लगती हैं, सिर के बाल झड़ने लगते हैं, बदन का चमड़ा ढीला पड़ने लगता है, चेहरा उतर जाता है, और उनकी चाल-ढाल में आलस और हृदय-भग्नता की झलक दृष्टिगोचर होने लगती है। ये वही युवक हैं, जो आगे क्षयी-रोग से पीड़ित होकर भुवाली, अलमोड़े को हवा खाने जाते हैं तथा अपने घर-वालों को बहुत दुःख पहुँचाते हैं।

पर क्या ये अपने आपको जबरदस्ती बिगाड़ते हैं? ऐसा तो कोई प्राणी न होगा, जो जान-बूझकर अपने को काल के

गाल में डाले ! अवस्था थोड़ी-सी भी विषम हो चलती है, तो मनुष्य वहीं से अपने को मोड़ता और बचाता है ! फिर इस पर कैसे विश्वास हो कि ये युवक आँख मूँदकर सीधे रसातल को जाते हैं ?

बात ऐसी नहीं है। वे युवक बहुत ही थोड़े हैं, जो अंधाधुंध, आदि से अंत तक, इंद्रिय-तृप्ति के पीछे आत्महत्या करने को उतारू होते हैं। यदि ऐसे हैं भी, तो उनके लिये मुझे यहाँ कुछ कहना व्यर्थ है; क्योंकि वे उन पतंगों की भाँति हैं, जिनके पर उग आते हैं, और जो निश्चय ही अपने को नष्ट कर डालते हैं। उनका दोष, उनका पाप उन्हीं के सिर है। शास्त्र भी उनसे हाथ धो बैठता है--"यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा, शास्त्रं तस्य करोति किम्" अर्थात् जिसे आप बुद्धि नहीं है, उसका भला शास्त्र क्या कर सकता है ? ऐसे महात्माओं को दूर ही से प्रणाम कर हम इस समय उन दीन युवकों की चर्चा चलाते हैं, जो रात-दिन स्वप्न-दोष से बचने की चिंता तो करते हैं; पर उससे पीछा नहीं छुड़ा पाते।

जब ही दो-चार दिन उनका शरीर अच्छा होने लगता है, काम में हाथ लगाने का उनमें साहस आता है, बस यह झट प्रकट होकर उनके सारे उमंग और उत्साह को छिन्न-भिन्न कर डालता है। परिश्रम और उद्योग आदि गुण के आश्रय, जिन पर युवकों की आत्मोन्नति निर्भर है, संसार में वे अपना सिर नहीं उठा पाते। उनकी आँखों के सामने निराशा का अन्धकार छा जाता है, और वे बहुत घबराते तथा व्याकुल होते हैं।

खेद का विषय तो यह है कि वे इसमें अपने को एकदम निर्दोष समझते हैं, और अपने दिल में बराबर यही कहते रहते हैं कि हम अपने जानते कोई ऐसा काम नहीं करते कि इस दंड

के भागी हों। लोग कैसे-कैसे पाप और दुराचार करते हैं; फिर भी वे हट्टे-कट्टे, छाती निकाले घूमते फिरते हैं! हम घर ही पर हाथ-पैर सिकोड़े, सब सुखों से वंचित, धर्म का नाम लिया करते हैं; उस पर भी हम बराबर नाड़ी टटोला करते हैं, और दिनों-दिन सर्व प्रकार छीजते जाते हैं। इससे तो अच्छा था कि छूटकर खूब खेलते और मौज उड़ाते। इस गुनाह बे-लज्जत से क्या फायदा? न दुनिया देखी, न नेकी और तन्दुरुस्ती ही हासिल हुई।

ऐसे उद्धत विचार की भ्रांति में पड़कर प्रायः लोग शैतान से भी बाज़ी बदने को तैयार हो जाते हैं। वे कहते हैं—"इतना यत्न करने पर भी जब शुक्र की रक्षा नहीं हो पाती, जब वह स्वप्नदोष इत्यादि में निकल ही जाता है, तो उससे विषय-भोग की ही सिद्धि क्यों न की जाय? ऐसे भी वह नष्ट होगा और वैसे भी! चलो आनंद ही लूटें!"

साधारण मनुष्य के लिये इस प्रकार तर्क या दलील करना बिलकुल ठीक है। पर इस तर्क में उससे एक बड़ी भारी भूल होती है, और वह पीछे से अपनी अज्ञानता के लिये बहुत भयानक दुःख उठाता है। वह बेचारा नहीं जानता कि पूरी तरह से आरोग्य नवयुवक के वास्ते भी समय-समय पर निद्रा में शुक्र का स्खलन होना एक नियम की बात है। वह इस प्रकार होता है कि पेड़ू-प्रदेश (Abdomen) में एक स्थान पर कुछ जीवाणु (Spermatoza) रहते हैं। उनका आहार है एक प्रकार का द्रव्य, जिसे 'एल्ब्युमेन' (Albumen) कहते हैं। यह द्रव्य थोड़ा-थोड़ा रुधिर से, एक विशेष क्रिया के द्वारा, बनकर मूत्राशय के पास एक कोष (Seminal vesicle) में संचित होता है। युवक के शरीर में जैसे-जैसे बल आने लगता है, वैसे-वैसे जीवाणुओं का यह खाद्य पदार्थ—एल्ब्युमेन—जरूरत से अधिक

बनने लगता है। यही बचा हुआ एल्ब्युमेन बूँद-बूँद इकट्ठा होकर जब १५—२० दिन में बढ़कर नाभी के नीचे तनने लगता है, तो नवयुवक का चित्त अस्थिर होने लगता है, और उसे तरह तरह की अपवित्र भावनाएँ सताने लगती हैं।

यहाँ हम यह बात बता देना चाहते हैं कि हमें, बार-बार के स्वप्नदोष से तंग होकर, कभी भूलकर भी यह न मान लेना चाहिए कि रात में सोते-सोते वीर्य का नष्ट होना और अपनी इच्छा से उसे निकालना एक ही बात है।

इसका भेद बहुत सूक्ष्म नहीं है। एक गँवार भी बतला सकता है कि स्वप्नदोष की अपेक्षा हस्त-क्रिया, पर-स्त्री-गमन या और दूसरे व्यभिचार, जिनके द्वारा वीर्य शरीर से धक्का देकर निकाला जाता है, दशगुणा अधिक हानिकारक हैं; क्योंकि स्वप्न-दोष से केवल संचित एल्ब्युमेन का प्रवाह हो जाता है; पर व्यभिचार द्वारा शरीर-भर का लहू मथा जाता है, और उससे जो वीर्य तैयार होता है, वह बाहर फेंका जाता है।

स्वप्नदोष क्या है?

जननेन्द्रिय से निद्रावस्था अथवा जागते रहने पर भी वीर्य का निकल पड़ना या पतन होना 'स्वप्न-दोष' कहा जाता है। होता यह है कि जब कोई कामोत्तेजक स्वप्न देखता है तब निद्रावस्था में ही स्वप्न-सम्भोग के समय शिश्न से वीर्यपात हो पड़ता है, आँख खुलने पर उसे अपने अधोवस्त्र वीर्य-पात से भीगे मालूम होते हैं। आधुनिक युवकों व विद्यार्थियों में विशेष कर यह एक सामान्य बात हो गई है। मनचले युवक अकसर सिनेमा के चित्र देखने जाते हैं और किसी न किसी अभिनेत्री के प्रति मन में बेहद आकर्षित हो उठते हैं। रात में जब सोने के लिए लेटते हैं तो उसी का चित्र उनकी आँखों के सामने

नाचता रहता है। वे मन में उससे सहवास की भी सजग व अर्ध-सजग कामना करते हैं। मानसिक उत्तेजना अत्यधिक प्रबल होने पर अनायास ही रात में वीर्य-पात हो जाता है। किन्हीं-किन्हीं की दशा तो यह होती है कि किसी भी सुन्दरी युवती को देख लेने से ही वे स्खलित हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त बहुत से युवकों के पेशाब करते समय भी वीर्य बहा करता है।

साधारणतः सर्व प्रथम उत्तेजना का यह "निर्गम द्वार" जिसे अंग्रेजी में Safety valve कहते हैं—उपरोक्त रूप में प्रकट होता है। इस प्राथमिक स्थिति में कोई गम्भीर समस्या उत्पन्न नहीं होती और न उस समय किसी को अधिक ध्यान देने की ही जरूरत है। पर आगे चलकर जब कोई व्यक्ति लगातार अहितकर व अस्वास्थ्यकर जीवन-यापन की ओर पूर्णतः जान में या अनजान में अपने को झुका लेता है तब यह अधिक गम्भीर रूप धारण कर लेता है। उस हालत में पहलेवाली अस्थायी स्थिति की चीज स्थायी व संहारक समस्या बन जाती है। फलस्वरूप वीर्यपात व्याधि के रूप में बदल कर जड़ जमा लेता है। लोगों को धोखा देने के लिए आजकल की बहुत सी व्यवसायी पत्र-पत्रिकाओं में अश्लील विज्ञापनों द्वारा इंगित की हुई उत्तेजक और अनुत्तेजक औषधियों का बहुलता से प्रयोग व उपयोग किया जाता है। परिणाम इसका वही होता है, जो होना चाहिए।

'मर्ज बढ़ता ही गया ज्यों-ज्यों दवा की।' उसका स्वास्थ्य दिन प्रति-दिन अधिकाधिक ह्रास की ओर अग्रसर होता जाता है।

वीर्यपात होने के कारण

वीर्यपात अथवा स्वप्नदोष व्याधि का रूप धारण कर लेने पर तो बहुत भयङ्कर हो जाता है। वीर्य ही सारे शरीर का पोषक होता है। इसलिए इसके सर्वनाश का कारण सम्पूर्ण स्नायु-प्रणाली से सम्बन्ध रखता है। जब शरीर की स्नायु-प्रणाली अत्यधिक दुर्बल हो जाती है तो शुक्र सम्बन्धी दौर्बल्य भी पैदा हो जाता है जिससे लिङ्ग सम्बन्धी अवयवों (Sex organs) में जरा-सी भी उत्तेजना होने पर वीर्य का स्राव होने लगता है। प्राकृतिक चिकित्सा में तो अधिकतर व्याधियों के मुख्यतः दो कारण माने जाते हैं—प्रतिदिन अस्वास्थ्यकर भोजन करना, तथा कोई व्यायाम न करना। पर वीर्यपात के विषय में एक कारण और भी आ जाता है और वह है मानसिक व्यभिचार और उत्तेजना तथा अशान्ति (यह व्यभिचार अभाग्यवश आजकल नवयुवकों व विद्यार्थियों में रात्रि में देखे हुए सिनेमा आदि के द्वारा पैदा होता है)। पर बहुधा अनेकानेक व्याधियों के मूल में प्रधानतः हमारा प्रतिदिन का आधुनिक 'अस्वास्थ्यकर' भोजन ही होता है। 'अस्वास्थ्यकर' भोजन कौन सा है और 'स्वास्थ्यकर' भोजन कैसा होता है इसको तो पढ़ सकते हैं। पर अस्वास्थ्यकर भोजन को एक शब्द या छोटी सी परिभाषा में इस प्रकार समझाया जा सकता है कि अस्वास्थ्यकर भोजन वह भोजन है जो प्रतिदिन हमारे पेट को पूरी तरह साफ नहीं करता और हमारे रक्त में सदैव क्षारता (Alkaline) व अम्लता (Acidity) के उचित व अनिवार्य अनुपात ८० : २० को स्थिर नहीं रख सकता। अधिकतर लोग प्रतिदिन घी, उत्तेजक मसाले, खूब भुना व तला हुआ, छिलका निकाला हुआ मुलायम, चरपरा, भोजन करते हैं जिनमें अपने प्राकृतिक रूप में शाक व सब्जी

चित्र नं० ८१ नसकुनलियों के व्यायाम पृष्ठ १८६

तथा अत्यन्त गुणकारी व स्वास्थ्य-प्रद फलों का सर्वथा अभाव रहता है। फल यह होता है कि हमारा शरीर ऐसे भोजन को पूरी तरह से पचा कर और उसमें से शुद्ध रक्त बनाने लायक पोषक तत्व ग्रहण कर शेष मल को जैसा चाहिए वैसा प्रतिदिन मलाशय से नहीं निकाल पाता जिससे कब्ज रहने लगता है। और कब्ज ६० प्रतिशत रोगों की नानी है। यह अब लोगों को सूर्य के प्रकाश की तरह धीरे धीरे स्पष्ट हो रहा है। प्रतिदिन थोड़ा कब्ज रहने से ऊपर बताया हुआ क्षारता व अम्लता का अनुपात हमारे रक्त में नहीं रहने पाता। रक्त दूषित होने लगता है अर्थात् उसमें अम्लता बहुत अधिक आ जाती है और एक दिन मनुष्य अपने को किसी रोग का शिकार पाता है। प्रतिदिन उत्तेजना व नशीली चीजों से व ऐसे भोजन करने से तथा दैनिक व्यायाम के अभाव में कब्ज धीरे धीरे बढ़ जाता है जिसका प्रभाव सारे स्नायु प्रणाली पर पड़ता है और उसमें क्रमशः दुर्बलता आती जाती है और जरा सी भी काम के आलम्बन की भावना मात्र की उत्तेजना से सारी स्नायु-प्रणाली उत्तेजित हो उठती है, जिससे उपर्युक्त रीति से वीर्य-पात अवश्यम्भावी हो जाता है। पाठकों को यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि भोजन से ही शरीर को रक्त प्राप्त होता है और रक्त ही सारे स्नायुओं में दौड़ लगाता है तथा रक्त से ही वीर्य बनता है। उस तरह यदि रक्त में अनावश्यक उत्तेजना (उत्तेजक भोजन व मानसिक व्यभिचार से) न पैदा हो तो रक्त से वीर्य निकल कर वीर्यकोषों में कदापि नहीं आ सकता।

जब वीर्य रक्त में पूर्णतः घुला मिला रहेगा तब मनुष्य पूर्णतः स्वस्थ होगा। इस प्रकार संक्षेप में समझा जा सकता है कि स्नायुप्रणाली (जिसमें रक्त संचालित होता है) में

अवांछित उत्तेजना तभी आती है जब रक्त ८० प्रतिशत क्षारमय नहीं होता। यदि रक्त में २० प्रतिशत से अधिक अम्लता न बढ़े तो अनावश्यक उत्तेजना हो ही नहीं सकती, तब फिर कामोत्तेजना भी न होगी। फल-स्वरूप वीर्य-पात या स्वप्नदोष कोसों दूर रहेगा। यह अत्यधिक आवश्यक अनुपात तभी बिगड़ता है जब प्रतिदिन का भोजन कब्ज करने वाला उत्तेजक; नशीला व रक्त को दूषित करने वाला होता है।

स्वप्न-दोष व वीर्यपात का उपचार

ऊपर के विवरण से किञ्चित आभास मिल सकता है कि ऐसी व्याधि से पीड़ित व्यक्तियों के लिये क्या उचित व उपयुक्त इलाज अथवा उपचार हो सकता है और होना चाहिए। इलाज के लिए अक्सर हमारे नवयुवक अनेकानेक विज्ञापनों में आकर्षक ढंग से प्रकाशित उत्तेजक व विषैली औषधियों का सेवन विवश हो किया करते हैं। पर वे सब व्यर्थ साबित होती हैं, क्योंकि व्याधियों का जो मूल कारण है (उचित भोजन की अव्यवस्था तथा व्यायाम का अभाव) उनको दूर करने में ये कभी भी सहायता नहीं करतीं। इसलिये उल्टे रोग की अवधि को ये केवल लम्बा कर देती हैं। इसके अलावा लोग अक्सर 'ब्रह्मचर्य' रखने को कहा करते हैं। पर ब्रह्मचर्य भी नहीं रक्खा जा सकता यदि भोजन में वांछित व स्वास्थ्यप्रद सुधार न किया गया। इसलिए उपचार में सर्व-प्रथम तो यही आता है कि रोगी (स्वस्थ्य मनुष्य भी) अपने प्रतिदिन के भोजन में ऐसा सुधार करे कि उसको किसी प्रकार कब्ज न रहने पाये और यह तभी हो सकता है जब भोजन पूर्णतः सात्विक, सादा व अनुत्तेजक होगा। रोगी को नशीली चीजों—माँस, मदिरा व मादक द्रव्यों—का पूर्ण वहिष्कार कर देना चाहिए। इसके अतिरिक्त भोजन

में शाक-सब्जियों का, उनके प्रकृत रूप में और फलों का बहुत अधिक मात्रा में समावेश होना चाहिए। तरकारियों व शाकों को बहुत कम भूनना व उबालना चाहिए तथा उनमें बहुत ही कम मसाले डालना चाहिए। सफेद शक्कर का बहिष्कार कर किशमिश, अञ्जीर व शहद का प्रयोग करना चाहिए। आटा सदैव चोकर सहित व बिना छना हुआ तथा दाल साबूत व छिलके सहित इस्तेमाल करना चाहिए । इस प्रकार भोजन में सुधार करने से कब्ज कभी न रहेगा। कब्ज रहने पर मिट्टी की पट्टी का लेप व एनिमा का बेखटके उचित तरीके से प्रयोग करना चाहिए। खड़े चने के आटे की (बिना छना हुआ) रोटी खाना स्वप्नदोष में बहुत हितकर होगा। इसके अतिरिक्त रोगों की हालत में पेड़ू नहान व मेहनस्नान ('सिट्ज़ बाथ') बहुत लाभ के साथ लिए जा सकते हैं।

पर स्नायु प्रणाली ठीक तरह से और पूरी तौर से अपनी सञ्चालन-क्रिया नहीं कर सकती यदि व्यक्ति कुछ न कुछ व्यायाम प्रतिदिन न करे। स्नायु-जाल को ठीक रखने के लिए यौगिक कसरतें (आसन) सर्वोत्तम हैं। वीर्यपात व स्वप्नदोष के रोगों में सर्वाङ्गासन, शीर्षासन व अंगुष्ठपाद आसन व उड्डियान बन्ध की क्रिया बहुत उपयोगी सिद्ध होगी।

अपनी शिक्षा का सार-स्वरूप कुछ नियम देते हैं। उसका आशय नीचे दिया जाता है—

१. दिन में एक बार ठंढे जल से अवश्य स्नान करो।

२. रात को ब्यालू देर से न करो। शाम को खाने के उपरांत घूमना-फिरना और सोने के पूर्व कम-से-कम ३ घंटे का अंतर देना, जिसमें पेट हलका हो जाय, जरूरी है। खाकर तुरंत ही सो जाना बहुत बुरा है।

३. कोई पदार्थ अधिक न खाओ ।

४. तंबाकू वा मदिरा का सेवन करना एकदम छोड़ दो ।

५. चाय और क़हवा का व्यवहार, जहाँ तक हो कम करो ।

६. कोई बहुत तप्ती चीज़—जैसे कि बहुत गरम दूध या रसा—न पीओ, इससे वीर्य पतला होता है ।

७. निरामिष भोजन करो; मांस-मछली न छुओ ।

८. खाने-पीने का समय बँधा हुआ रक्खो । जो पाना, उसे खालेना बुरा है । बिना भूख लगे न खाओ ।

९. खाने में जल्दी न करो; ख़ूब चबा-चबाकर खाओ ।

१०. दोनों समय पाख़ाने जाया करो, जिसमें आँत और पेट सदा साफ़ रहें ।

११. सोने के पहले पेशाब कर लिया करो । मूत्राशय के पास ही वह थैली होती है, जिसमें जीवाणुओं के लिये एल्ब्युमेन संचय होता है । अतएव मूत्राशय के फैलने से उस थैली पर ज़ोर पहुँचता है, और स्वप्नदोष होने का डर रहता है ।

१२. शांत-स्थान में और अकेले चारपाई पर सोओ । सोने के पहले इधर-उधर की न सोचो; झटपट सो जाओ । जागने पर तुरन्त चारपाई त्याग दो । आलस्य से लेटे न रहो ।

१३. रात को अधिक जागो नहीं । जल्दी समय पर सो जाओ, और निश्चिंत होकर जितना सो सको, सोओ ।

१४. सोने के कमरे को बन्द न करो । उसमें हवा भरपूर आने दो ।

१५. प्रति दिन दो घंटे खुली हवा में ज़रूर कसरत करो ।

१६. अधिक थको नहीं। दौड़-धूप वा खेल-कूद में बहुत थकावट न आने पावे।

१७. घाम में बैठना वा लेटना अथवा आग तापना बुरा है।

१८. अपने पैर और तलवों को गीला वा ठंढा न होने दो।

१९. सदा प्रसन्न और हँसमुख रहो।

२०. ईश्वर में भरोसा रक्खो; क्योंकि "न हि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति" अर्थात् सदाचारी मनुष्य के रक्षक भगवान् हैं।

व्यायाम करके बलवान बनो

दूध पियो कसरत करो, नित्य जपो हरिनाम ।
हिम्मत से कारज करो, पूरेंगे सब काम ।।
—मदन मोहन मालवीय

[बलवान शरीर गढ़े जाते हैं, पैदा नहीं होते । इसके लिए व्यायाम या कसरत निहायत जरूरी है । लेकिन बहुत सी कसरतें ऐसी हैं जिन्हें सभी व्यक्ति आसानी के साथ नहीं कर सकते । यहाँ पर लेखक ने व्यायाम के जो सरल उपाय बताए हैं वे उन लोगों के लिए बड़े उपयोगी हैं जो घर पर ही रह कर और यथासम्भव कम से कम समय में शरीर के लिए आवश्यक व्यायाम कर लेना चाहते हैं । लेखक ने व्यायाम करने के इन सहज तरीकों का विभिन्न स्थानों में अनेक बार

प्रदर्शन करके बड़े बड़े नेताओं तथा प्रतिष्ठित व्यक्तियों द्वारा प्रशंसा प्राप्त की हैं। जो कसरत यहाँ पर दी गई हैं वे स्त्री पुरुष दोनों के लिए समान रूप से लाभदायक हैं। सम्पादक 'जीवन सखा']

जीवित जातियां खेलों में बड़ा अनुराग रखती हैं। हमारा भारत तो इनका क्रीड़ा-क्षेत्र ही रहा है। प्राचीन काल में देश-देशान्तर के लोग भारत में जमा होकर अपने बल-वीर्य का परिचय देते रहते थे। रामायण और महाभारत में नाना प्रकार के खेलों का वर्णन मिलता है। भगवान् श्री कृष्णचन्द्र का काली-दह में कूद कर गेंद निकालना एक आश्चर्यजनक खेल था। भीम और जरासन्ध की कुश्ती की कथा कौन नहीं जानता? दौड़, तैराकी और कुश्ती में भारत संसार का शिरोमणि है।

सन् १९३६ ई० में जर्मनी में जो ओलेम्पिक खेल हुए थे उसमें भारत ने भी कई खेलों में बाजी मारी थी। हाकी के खेल में यह सर्व-प्रथम रहा। इसके अतिरिक्त यह अन्य खेलों से भी पीछे नहीं रहा। अमरावती की हनुमान व्यायामशाला का मलखंभ तथा अन्य भारतीय खेलों का जो प्रदर्शन जर्मनी में हुआ था उसकी योरोपियन खिलाड़ियों ने मुक्त कंठ से प्रशंसा की थी।

शरीर को बलवान् या निर्बल बनाना बहुत कुछ अपने ही ऊपर निर्भर करता है। भगवान् ने जैसे हमें शरीर दिया है, वैसे ही उसकी मरम्मत के लिए सारा सामान भी इकट्ठा कर दिया है। उससे काम लेना और उसे सदा तैयार रखने के लिए खास कर दो ही बातों की हमेशा जरूरत पड़ती है। उनमें से एक तो यह है कि हमें सदा अपने सारे अङ्गों को क्रियाशील बनाए रहना चाहिए और दूसरा यह कि शरीर के हर अंग को सदैव साफ सुथरा रखना, ठीक समय पर भोजन और नियमित व्यायाम

---

*लेखक के प्रकाशित लेख अक्टूबर १९३७ के 'जीवन सखा से उद्धृत

करना चाहिए और व्यायाम भी ऐसा होना चाहिए जो शरीर में फुर्ती और लचीलापन पैदा करे। जो व्यायाम शरीर में फुर्ती और लचीलापन नहीं लाता और मनुष्य को दौड़-धूप करने योग्य नहीं बनाता, वह व्यायाम किसी काम का नहीं। जो लोग दस दिन व्यायाम करके पाँच दिन बैठ रहते हैं और फिर पन्द्रह दिन व्यायाम कर दस दिन का नागा करते हैं, वे व्यायाम से कोई लाभ नहीं उठा सकते। व्यायाम भी एक साधना है, जिसके लिए तपस्या की जरूरत है। अभ्यास ही सफलता का मूल मन्त्र है। वह व्यायाम किसी काम का नहीं, जो मनुष्य में निर्भयता नहीं लाता। आपका शरीर लाख सुडौल हो, आपकी नसें और पट्ठे भले ही मजबूत हों लेकिन यदि आप में हिम्मत नहीं है तो आपका व्यायाम दो कौड़ी का है।

व्यायाम का तिरस्कार करके कोई भी जाति संसार में उच्च पद पर नहीं पहुँच सकती। जर्मनी, इटली, अमेरिका, जापान, इंगलैंड, फ्रांस और रूस आदि देशों में ऐसा कोई भी नगर और ग्राम नहीं है जहां व्यायाम और खेलने के मैदान न हों। इस दिशा में यदि संसार में कोई देश सबसे पिछड़ा हुआ है तो वह हमारा भारत ही है।

व्यक्तिमात्र का; उसके समाज, देश तथा संसार के प्रति—समस्त मानव-जाति के प्रति, एक निर्दिष्ट कर्तव्य होता है। अतएव, यदि वह अपने शरीर के प्रति अत्याचार तथा लापरवाही के द्वारा उसे निकम्मा बनाता है, तो वह केवल अपने शरीर के साथ ही अन्याय नहीं करता, वरन् सारी मनुष्य-जाति तथा सारे संसार के साथ अन्याय करता है। प्रत्येक मनुष्य के कार्यों का फलाफल उसके समकालीन तथा भविष्य की मानव-संतान पर पड़ता है। यदि वह कमजोर तथा रोगी हुआ तो अपने जीवन-काल में स्वयं दुःख पाता है, साथ ही साथ दूसरों

पर भार-स्वरूप होता है। वह न तो अपने परिवार, समाज तथा देश के प्रति किये जानेवाले कर्तव्यों का ही पालन कर सकता है, और न तो बलिष्ठ संतान की उत्पत्ति तथा अच्छे विचारों द्वारा भविष्य की भलाई ही कर सकता है। अपनी इस निकृष्ट देन से संसार को अधिकाधिक दुर्बल तथा कलुषित ही कर जाता है। अतः यह स्पष्ट है कि यदि मनुष्य अपने को कर्तव्य-निष्ठ बनाना चाहे, यदि वह संसार की तनिक भी भलाई करना चाहे, तो उसे अपने शरीर की ओर ध्यान देना अत्यावश्यक है। जब मनुष्य नियमित व्यायाम, परिमित भोजनपान, सदाचार तथा स्वास्थ्य के अन्यान्य नियमों के यथोचित पालन द्वारा अपनी शारीरिक तथा मानसिक शक्ति को बढ़ा लेगा, तभी वह अपने परिवार, समाज तथा देश की अधिकाधिक तथा समुचित सेवा करने में समर्थ होगा।

व्यायाम की आवश्यकता

ऊपर के वर्णन से यह स्पष्ट हो गया कि शरीर को पुष्ट और बलिष्ट करने के लिये व्यायाम की आवश्यकता है। अतएव शरीर को पुष्ट और बलिष्ट बनाने में व्यायाम आवश्यक है। शरीर के अङ्गों का यथोपयुक्त परिचालन होने से ही पुष्टि लाभ होता है। अंग-प्रत्यंग का परिचालन हुए बिना मांसपेशी और स्नायु दुर्बल और शिथिल हो जाते हैं। यही नहीं, धमनी और सिराएँ भी अकर्मण्य और दुर्बल हो जाती हैं। इसलिये विभिन्न प्रकार के शारीरिक परिश्रम करना अभीष्ट है। आयुर्वेद में लिखा है—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोग्निर्मेदसः क्षयः
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥

वृथापुष्ट थलथला शरीर आरोग्य शरीर नहीं है। व्यायामसे

यह आवश्यक नहीं कि शरीर मोटा ही हो बल्कि व्यायाम से शरीर हल्का होता है। जब शरीरमें हल्कापन आवेगा तब उसमें काम करनें की शक्ति बढ़ जायगी। अर्थात हृदय-फुफ्फुस, आंतें धमनी, पेशी आदि नियमित रूप से अपना अपना काम करने में शक्तिशील होंगीं। व्यायाम से चर्बी झड़ जाती है और शरीरमें हल्कापन आ जाता है। जब शरीरके सब अवयव अपना अपना काम करने लगते हैं तब अग्नि प्रदीप्त होती है, खाया हुआ ठीक से पचता है, रक्त संचालन ठीक होता है, शरीर जहाँ जैसा चाहिये वैसा सुन्दर और गठीला बनता है, न थलथला रहता है और न शरीरमें हड्डियां ही दिखती हैं। शरीर में काम करने की फुर्ती और उचित शक्ति आती है। व्यायाम के द्वारा शरीर में प्राण-प्रद वायु अधिक जाती है, अतएव जीवनशक्ति की वृद्धि होती है। अतिरिक्त मानसिक परिश्रम करने के कारण जो स्वास्थ्य नष्ट होता है, व्यायाम से उसकी पूर्ति हो जाती है। व्यायाम से शारीरिक ही नहीं मानसिक कार्यों में भी उत्तेजन मिलता है। व्यायाम करने वाले में सहनशीलता, निर्भयता, आत्मविश्वास, चरित्र की दृढ़ता आदि गुणों का विकास होता है। जीवन व्यापार ठीक से चलाने के लिये व्यायाम आवश्यक है। आरोग्यता-पूर्ण दीर्घायुष्य प्राप्त करने के लिये व्यायाम उपयुक्त साधन है। व्यायाम की आवश्यकता स्त्री पुरुष सभी के लिये है। स्त्रियों में रक्तहीनता, हिस्टीरिया आदि कि व्याधि आजकल बहुत देखी जाती है। यदि वे नियमित व्यायाम करें तो इनसे छुटकारा पा सकती हैं।

व्यायाम का प्रभाव

व्यायाम का परिणाम शरीरव्यापी होता है इसीलिये उससे सम्यक् आरोग्यता की प्राप्ति होती है। तथपि कुछ विशेष अव-

यवों के ऊपर व्यायाम का क्या प्रभाव या परिणाम होता है उसे अलग अलग बतलाते हैं (१) यह हम बतला चुके हैं कि व्यायाम से हृदय की गति बढ़ जाती और उसे शक्ति प्राप्त होती है। जिससे सारे शरीर में अतिरिक्त रक्त संचालित होता है। नियमित व्यायाम से हृदय की पेशी दृढ़ और पुष्ट होती हैं अधिक शोणित-संचालन से शरीर के अन्य अंग भी पुष्ट होते हैं जो लोग व्यायाम नहीं करते उनका हृदय ठीक से कार्यसंचालन नहीं कर पाता। (२) यह भी हम बतला चुके हैं कि व्यायाम से फुफ्फुस में अतिरिक्त रक्त पहुँचता है। अतएव व्यायाम-काल में श्वास क्रिया बढ़ जाती है। जिससे शरीर में प्राणप्रद वायु का आगमन अधिक होता है और उच्छ्वास द्वारा कारबोनिक एसिड भी अधिक निकलता है। इससे शरीर की प्रत्येक पेशी को अधिक प्राणप्रद वायु मिलती है। प्राणप्रद के प्रभाव से शरीर में रोगाणु ध्वंस हो जाते हैं इसी तरह फुफ्फुस की पुष्टि और कर्म-सामर्थ्य की वृद्धि होती है। (३) त्वचा पर भी व्यायाम का बहुत प्रभाव पड़ता है। परिश्रम से शरीर में ललाई दौड़ जाती, पसीना निकलता है जिससे शरीर से जल, क्षार, अम्ल और अम्लके साथ मेद बाहर हो जाती है। व्यायाम से साधारण की अपेक्षा दूना पसीना निकलता है। त्वचा की सुन्दरता और कान्ति बढ़ जाती है। फुफ्फुस की क्रिया तिगुनी शक्ति से और स्वेद की दूनी ढाई गुनी बढ़ जाती है। इससे शरीर की औसत स्थिति ठीक रहती है। यद्यपि व्यायाम से उत्ताप बढ़ता है; किन्तु पसीना निकल जाने से उसमें समानता आ जाती है। व्यायाम के समय तो खुला शरीर रहने से कोई हानि नहीं होती; किन्तु व्यायाम के बाद स्वेद वाष्पीभूत हो जाता है, जिससे ताप का ह्रास होता है। अतएव व्यायाम के पश्चात शरीर को कपड़े से ढक लेना चाहिये। कपड़ा यदि फ़लालैन या कोई अन्य उष्ण प्रकृतिका हो

तो अच्छा। (४) व्यायाम का प्रभाव मांस पेशियों पर विशेष पड़ता है। अधिक रक्तसंचालन के कारण व्यायामकारी की पेशियां पुष्ट और बलिष्ट होती हैं। इससे उसकी दैहिक शक्ति और कार्यक्षमता भी बढ़ जाती है। साथ ही अनैच्छिक पेशी भी पुष्ट होती है। हृदय और आँतों की क्षमता बढ़ जाती है। (५) कुछ लोगों की समझ है कि कसरत करने वालों की मारितष्क शक्ति क्षीण होती है किन्तु ऐसी कोई बात नहीं है। असल बात यह है कि शरीर शक्ति कमाने की ओर ही कसरती का ध्यान अधिक रहता है। जिससे मानसिक शक्ति बढ़ाने की उसे फुरसत नहीं रहती। यदि विचार शक्ति ठीक रखी जाय तो मास्तिष्क शक्ति घट नहीं सकती (६) व्यायाम से पाचन शक्ति बढ़ जाती है। क्योंकि पाचकाशय में रक्त का संचय अधिक होता है। व्यायाम से जो शरीर का क्षय होता है उसकी पूर्ति के लिये व्यायामकारी को अधिक आहारकी आवश्यकता होती है। पाचनक्रिया का व्यापार अच्छी तरह चलता है, अतएव उसकी भूख बढ़ जाती है। व्यायामकारी का आहार अच्छी तरह पच जाता है, रसाकर्षण ठीक से होता है अतएव उसके पायखाने में मल का परिमाण कम रहता है। शरीर की पुष्टि दो कारणों से होती है, एक तो जब शरीर में प्राणप्रद वायु का प्रवेश अधिक होता है और दूसरे जब खाद्य का सारभाग हमारा शरीर अधिक ग्रहण कर शोषण करता है। व्यायाम से ये दोनों कार्य होते हैं। अतएव क्षुधावृद्धि और शरीर की पुष्टि दोनों बातें व्यायाम से होती हैं। पेशी और स्नायु नैट्रोजन युक्त पदार्थों से तथा तेल और क्षार (फासफेट्स और क्लोराइट) युक्त पदार्थों से बढ़ती है। साधारण पाचन शक्ति वाला इन्हें पचा नहीं सकता। इस लिये जिनकी अग्नि मन्द है वे यदि खुले में व्यायाम करें तो भूख बढ़ जाय, पाचन शक्ति बढ़ जाय और फल स्वरूप आरोग्यता

भी बढ़ जाय। (७) कुछ लोगों का यह ख्याल है कि व्यायाम करने से लड़कियों में ऋतुकाल शीघ्र नहीं आरम्भ होता और कसरती पुरुषों में स्त्री-सम्भोग की वासना कम होती है। किन्तु इसका कारण व्यायाम नहीं है। व्यायाम से स्वास्थ्य अच्छा रहता है, अतएव ऋतुकाल उस अवस्था में होता है जब लड़की में स्त्रीत्व की परिणति हो आती है। कच्ची अवस्था में ऋतुधर्म धारण होना अच्छे स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है इसी तरह कसरती मनुष्य अपनी वीर्यरक्षा करना आवश्यक समझता है। अतएव ब्रह्मचर्य पालन की ओर सचेष्ट रहता है। इसलिये कामवासना उसकी नियमित रहती है। (८) व्यायाम से मूत्र-पिण्ड सशक्त होते हैं, अतएव पेशाब कम निकलता है और उससे निकलने वाले क्षारों में भी बहुत अन्तर हो जाता है। यही नहीं कसरती आदमी का मल भी बँधा हुआ होता है। (९) व्यायाम से शरीर के निरुपयोगी और घातक कार्बन और हैड्रोजन का आक्सिजन से रासायनिक संयोग होता है और वे बाहर निकल जाते हैं। कसरत से रक्ताभिसरण सारे शरीर में तेजी से होता है, इससे सभी अंगों का पुष्टीकरण और पुनरुज्जीवन शीघ्रता पूर्वक होता रहता है। कसरती आदमी को कार्बन, नैट्रोजन और क्षारयुक्त पदार्थों का सेवन करते रहना चाहिये और परिश्रम करने के बाद बीच बीच में कुछ विश्राम भी लेते रहना चाहिये। (१०) युवावस्था में धमनी लचीली और मुलायम होती हैं, किन्तु वृद्धावस्था में उनमें चूने का अंश जमा हो जाता है जिससे उनकी दीवालें कड़ी पड़ जाती हैं, इससे रक्ताभिसरण ठीक नहीं होता। यदि व्यायाम द्वारा मांसपेशी कड़ी बना दी जाँय तो वहाँ से चूने का अंश घट जा सकता है और धमनी नरम लचीली बनी रह सकती हैं।

व्यायाम किन्हें करना चाहिये

जिन लोगों को अधिकतर काम बैठे बैठे करना पड़ता है, उन्हें व्यायाम की आवश्यकता है। जिससे कुछ समय अङ्गपरिचालन और परिश्रम होने से सारे शरीर को हिलने डुलने का अवसर मिले, ठीक से रक्तपरिभ्रमण हो। इसी तरह जो लोग मानसिक परिश्रम अधिक करते हैं उन्हें भी शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता पड़ती है। जो लोग किसान या मजदूर पेशा हैं. उन्हें शारीरिक परिश्रम दिन भर पड़ता है इसलिये वे यदि अधिक व्यायाम न करें तो हानि नहीं, तथापि पेशी समूह को परिचालन देने के लिये ये भी कुछ व्यायाम कर सकते हैं। छोटे बच्चे दिन भर खेला कूदा करते हैं। दौड़ धूप में उनके अंगों का परिचालन होता रहता है, उनका यही व्यायाम है। इसीलिये १२ वर्ष से कम उमर के बच्चों के लिये व्यायाम की आवश्यकता आयुर्वेद में नहीं बतलायी गयी। पाठशालाओं में पढ़नेवाले छोटे विद्यार्थियों से कठिन व्यायाम नहीं लेना चाहिये। माँ-बाप का कर्तव्य है कि वे लड़कों को खेलने के लिये उत्साहित करते रहें। खेलने के बाद उन्हें नित्य दूध पिलावें, चाय की अथवा काफी की आदत न पड़ने दें। बारह वर्ष के बाद सूर्य नमस्कार १०० तक करने की आदत डालें। कुछ देशी व्यायाम भी कर सकते हैं। युवावस्था में अन्य व्यायाम किये जा सकते हैं। पढ़नेवाले अधिक व्यायाम न करें नहीं तो निद्रा अधिक आवेगी और पढ़ने में व्याघात पड़ेगा।

जवान पुरुषों और स्त्रियों को अपना तारुण्य और सौन्दर्य कायम रखने के लिये अवश्य व्यायाम करना चाहिये। निरोगी शरीर बनाये रखने के लिये व्यायाम आवश्यक है।

व्यायाम किन्हें नहीं करना चाहिये

आयुर्वेद में लिखा है कि "रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वास-

चित्र नं० २४ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८५

कासक्षयी क्षती। भुक्तवान् कृत सम्भोग, भ्रमार्तश्च विवर्जयेत।
वातपित्तामयी बालो वृद्धोऽजीर्णी च तं त्यजेत।।" अर्थात् रक्त-पित्त के बीमार, दुर्बल, जिनका शरीर सूख रहा हो या जिन्हें प्यास बहुत लगती है, जिन्हें श्वास, खाँसी, क्षय और क्षतज क्षय है, जिन्होंने अभी भोजन किया है या जिन्होंने अभी सम्भोग किया है, जिन्हें चक्कर आते हैं, इसी तरह वात पित्त रोगी, बालक, वृद्ध और अजीर्ण वालों को व्यायाम नहीं करना चाहिये। रक्त पित्त में, रक्त पित्त से क्षुभित हो ऊपर या नीचे के मार्ग से बाहर निकला करता है। कसरत करने से रक्तसंवहन क्रिया को उत्तेजन मिलता है। अतएव रक्तपित्त रोगी कसरत करें तो उनके रक्त की उल्वणता बढ़ने का भय है। कसरत से वात और पित्त दोनों बढ़ते हैं, शरीर में ऊष्मा बढ़ जाती है। अतएव उष्णता पाकर वात और पित्त दोनों भड़केंगे और वातवाहिनियों पर उसका परिणाम बुरा होगा। इसीलिये वात पित्त रोगियों को भी व्यायाम निषिद्ध है। व्यायाम से क्षरण क्रिया बढ़ती है, मेद झड़ता है और शारीरिक व्यय अधिक होता है। इसलिये दुर्बल मनुष्य को व्यायाम निषिद्ध है; क्योंकि वह अधिक आहार पचा नहीं सकेगा और व्यायाम से अधिक दुर्बल होगा। ऐसे लोगों को कुश्ती, दंड, मुद्गर आदि का व्यायाम न कर धीरे धीरे या मुक्त वायु में खूब टहलना चाहिये, इससे इनकी भूख बढ़ेगी और पायखाना साफ होगा। इस तरह शरीर में रस-रक्त बढ़कर पुष्टि होगी तब व्यायाम करने में हानि न होगी। जिनका शरीर सूख रहा है या जिन्हें प्यास की अधिकता है उन्हें भी इसीलिये व्यायाम मना है; क्योंकि व्यायाम से और शरीर सूखेगा। शोष मिटाने योग्य जब तक वह स्नेहन पचाने की शक्ति प्राप्त कर वृंहण न कर लें तब तक उन्हें व्यायाम नहीं करना चाहिये। कसरत से पसीना अधिक निकलता

है। अतएव शरीर में जल की अधिक आवश्यकता पड़ती है। व्यायाम में प्यास आप ही अधिक लगती है। इसलिये यदि तृषा शोषी व्यायाम करेंगे तो उन्हें हानि पहुँचेगी। व्यायाम से श्वासोच्छ्वास क्रिया बढ़ जाती है, श्वास में आप ही श्वास अधिक निकलता है; इसलिये श्वास और खाँसीवालों को भी व्यायाम मना है। क्षय में रस रक्तादि का क्षय होता रहता है। व्यायाम से उष्णता बढ़ेगी और खुश्की आवेगी, इसलिये क्षय रोगी को व्यायाम निषिद्ध है। घाववाले या क्षतक्षय रोगी को भी व्यायाम नहीं करना चाहिये। क्योंकि व्यायाम से रक्त का दौरा बढ़ता है, उनके घाव में भी रक्त बढ़कर निकलने लगेगा। जिन्होंने अभी भोजन किया है उन्हें अन्न पचाने के लिये अग्नि की और रक्त की पाचकाशय में आवश्यकता रहती है। व्यायाम से रक्त का संचार शरीर व्यापी बढ़ जाता है। इसीलिये अभी भोजन कर उठनें वालों को और अजीर्णवालों को भी व्यायाम निषिद्ध है। सम्भोग के पश्चात् मनुष्य में एक प्रकार का अवसाद आता है व्यायाम से भी इन्द्रियाँ थकती हैं। इसलिये उन्हें भी व्यायाम मना है। चक्कर आने वालों को व्यायाम से और भी चक्कर आने का डर रहता है क्योंकि व्यायाम से उष्णता बढ़ती है और उष्णता से चक्कर बढ़ते हैं। बालकों को कठिन व्यायाम इसलिये मना है कि बालकपन में उनकी शारीरिक वृद्धि पूरी नहीं हो चुकती, उनके लिये खेल कूद ही काफी व्यायाम है, बूढ़ों के शरीर में क्रमशः रसरक्तादि की क्षीणता होती जाती है। व्यायाम से इन्द्रियों की क्रियाशक्ति बढ़कर और भी क्षय होगा, किन्तु क्षय की पूर्ति करने की उनमें शक्ति नहीं; इसलिये बूढ़ों को भी व्यायाम नहीं करना चाहिये। बूढ़ों के लिये टहलना ही व्यायाम है। किन्तु टहलने का यह अर्थ नहीं कि गाड़ी या मोटर में बैठकर घूम आवें। पैदल चलना चाहिये

जिससे शरीर में थकावट आ जाय और सरल व्यायाम कर सकते हैं।

व्यायाम का परिमाण

व्यायाम का उद्देश्य है, शरीर को सुदृढ़ सुडौल और कसा हुआ बनाना, और निरोग रखना। शरीर में शक्ति का संचय व्यायाम का मुख्य परिणाम है। सशक्त मनुष्य कैसे भी शत्रु से सामना कर सकता है, उसे काबू में कर सकता है। व्यायाम से बना हुआ शरीर स्थायी सुदृढ़ होता है। मामूली कारणों से उसका कृश होना सम्भव नहीं रहता। व्यायाम से आलस दूर होता है, कार्यकरी शक्ति बढ़ जाती है। बुढ़ापा शीघ्र नहीं आता। चेहरे में कान्ति और तेज रहता है। कसरती की इन्द्रियाँ निर्मल और दृढ़ रहती हैं। किन्तु यह सब बातें तभी होती हैं जब व्यायाम उचित परिमाण में हो। अधिकता सब स्थानों में हानिकारक होती है। इसलिये यह जान लेना आवश्यक है कि व्यायाम कितना करें जो शरीर के लिये हितकारी हो। व्यायाम कितना ही लाभदायक, कितना ही प्रयोजनीय हो किन्तु नियमविरुद्ध होने से वह हानि-कारक हो सकता है। व्यायाम का परिमाण मनुष्य के स्वास्थ्य, अवस्था, शारीरिक गठन, देश-काल के प्रभाव और आहार विहार के अनुसार निश्चित किया जा सकता है। किसी चिकि-त्सक से शरीर परीक्षा कराकर और अपने अनुभव से व्यायाम की मात्रा निश्चित करनी चाहिये। पांच सौ दण्ड या पांच सौ बैठक या मुग्दर भांजने आदि का नियम बांध लेना आवश्यक नहीं, आवश्यक यह देखना है कि हमारा शरीर कितना परिश्रम झेल सकता है। केवल व्यायाम ही नहीं यह भी देखना चाहिये कि हम दिन में अन्य परिश्रम कितना करते हैं। जिन लोगों को

दैनिक कार्यों में अधिक परिश्रम करना पड़ता है, उनका व्यायाम अल्पमात्रा में होगा। प्रत्येक मनुष्य प्रतिदिन एक घोड़े की शक्ति का सप्तमांश परिश्रम कर सकता है। मनुष्य सपाट भूमि में चलते समय अपने शरीर के वजन का दशवां भाग प्रति मील के हिसाब से उठा ले जा सकता है। साधारणतः १५-२० मील पैदल चलने में जितना परिश्रम पड़ता है, व्यायाम सहित दिन भर के परिश्रम में उतना आयास पड़ना चाहिये।

आयुर्वेद में व्यायाम की मात्रा-परिमाण को बहुत सुगमता से समझाया गया है। व्यायाम करते समय जब तक शरीर में काफी फुर्ती रहे तभी तक व्यायाम करना चाहिये। कसरत करते करते शिथिल हो जाना उचित व्यायाम नहीं है। आयुर्वेद में लिखा है—

वयोरूप शरीराणि देशकालशनानि च
समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाम मन्यथा रोगमाप्नुयात् ॥
स सद्यगुण माधत्ते बलिना स्निग्ध भोजिनाम्।
वसन्ते शीतसमये सुतरां स हितो मतः ॥
अन्यदाऽपि च कर्तव्यो बलार्धेन यथाबलम्
हृदयस्थो यदा वायुः वक्त्रं शीघ्रं प्रपद्यते ॥
मुखं च शोष लभते तद् बलाधस्य लक्षणम्।
किंवा ललाटे नासायां गात्रसन्धिषु कक्षयोः
यदा संजायते स्वेदो बलाधन्तु तदाऽदिशेत् ॥

अर्थात् अपनी उमर का ख्यालकर, शरीर की शक्ति का ध्यान रख, जांगल्य, अनूप, साधारण के गुण उष्ण शीत रुक्ष-आदि देश का विचार कर और यह देखकर कि हमें आहार कैसा मिलता है, घी दूध की कैसी सुलभता है, तब व्यायाम की मात्रा

निर्धारित करे। इस तरह विचार पूर्वक जब व्यायाम किया जाता है, तभी वह लाभदायक होता है, अपने उचित गुण दिखलाता है, इसके विपरीत करने से व्यायाम से रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अनूप देश में व्यायाम की पूरी मात्रा की जा सकती है, जांगल्य देश में अल्पमात्रा में व्यायाम होना चाहिये और साधारण देश में साधारण शक्ति भर व्यायाम करना चाहिये। वसन्त और शीत समय में बलवान और घी दूध खाने वाले स्निग्ध भोजी पुरुषों को अपनी ताकत के आधे भाग कसरत करनी चाहिये। वर्षा और शरद ऋतु में थोड़ा व्यायाम और ग्रीष्म ऋतु में स्वल्प व्यायाम होना चाहिये। व्यायाम करने वाले को भूख अच्छी लगती है, वह आहार को जल्दी पचा लेता है। इसलिये मामूली भोजन के सिवाय उसके भोजन में घी दूध की चिकनाई अधिक चाहिये। अन्यथा शरीर में वायु बढ़ कर रूक्षता उत्पन्न करेगा। द्विदल धान्य शक्ति वर्धक होते हैं। जो मांस नहीं खाते उनके लिये दाल आवश्यक है, किन्तु दाल में घी हुए बिना वह उष्णता बढ़ाती हैं। घी दूध से कोरे आधे पेट खानेवाले व्यायाम करने लगें तो अपना शरीर बढ़ाने के बदले नाश करेंगे। कोठे में उष्णता भड़केगी जिससे वे अतिसार और रक्तातिसार को निमन्त्रण देंगे। वसन्त और शीत ऋतु में शरीर की शक्ति का आधा व्यायाम करने के लिये कहा गया है। इस आधी शक्ति को जानने की परीक्षा भी सीधी सादी है। जब हृदय और फुफ्फुसगत वायु मुँह से जल्दी जल्दी निकलने लगे, अर्थात् हँफी आने लगे, मुँह सूखने लगे, तब समझे कि मेरे बलका आधा भाग हो चुका। इसके सिवाय कुछ परीक्षा और है. जब ललाट में, गले में और बगलों में पसीना आ जाय तब समझे कि बलका आधा भाग हो गया। उस समय व्यायाम करना बन्द कर दे। सारांश यह कि जब समझ ले कि शरीर में उत्साह तेजी और फुर्ती आ गयी है, चित्त भर गया है, रक्त संचार जोर से होने

लगा है, शरीर में उष्णता आ गयी है और जब यह मालूम पड़े कि अब इसके बाद थकावट आ जावेगी, तब व्यायाम करना बन्द कर दे। थक कर शिथिल होने तक व्यायाम न करता रहे। साधारण मनुष्य के लिये अन्दाज़न ३० मिनट व्यायाम करना आरोग्यता के लिये काफी होगा।

अधिक व्यायाम से हानि

व्यायाम का प्रत्यक्ष लाभ यह है कि दोषों की समानता रहे, अग्निकी वृद्धि हो, शरीर दृढ़ रहे और कोई व्याधि सहसा उस पर असर न करे। जठराग्नि की प्रबलता इतनी अधिक हो जाय कि चाहे वह विरुद्ध आहार करे, कच्चा-पक्का-जला कैसा भी भोजन करे, वह शीघ्र पच जाय, अधिक परिश्रमका काम आ पड़े तो भी उसके शरीर में सहसा शिथिलता न आवे, बुढ़ापे के असर कसरत करने वाले पर सहसा आक्रमण न कर सकें। शरीर न तो दुबला रहे और न उसमें वृथा मोटापन रहे। उसमें बलकी प्रकर्षता रहे। मस्तिष्क और पेशो एक साथ अपना काम उत्कृष्टता से करते रहें। यदि व्यायाम से शरीर का यथेष्ट पोषण न हो, शरीर कान्ति न बढ़े, चेहरा दमदमाता हुआ न दिखे, ठीक भूख न लगे, उत्साह और फुर्ती न हो, थकी, प्यास, उष्णता, शीत आदि सहने की शक्ति न आवे तो व्यायाम से उत्पन्न अच्छी आरोग्यता के ये लक्षण नहीं हैं। जिसे देखते ही शत्रु में भय का संचार न हो, उसका व्यायाम करना व्यर्थ है। जैसे सिंह के सामने शृगाल के आने की हिम्मत नहीं पड़ती, उसी तरह व्यायाम करने वाले की ओर व्याधियों और रोगों के आने की हिम्मत नही पड़ती। अनियमित व्यायाम से अथवा अति-व्यायाम से शरीर में व्यायाम के यथार्थ लाभ प्राप्त नहीं होते। जो लोग शरीर शक्ति का विचार किये विना अधिक व्यायाम

करते हैं, व्यर्थ शरीर को थकाते हैं, उनमें फुर्ती और उत्साह कहां से आवेगा ? इसीलिये कहा है कि :—

तृष्णा क्षय, प्रतमको रक्तपित्तं श्रमः क्लमः
अति व्यायामतः कासो ज्वर श्छर्दिश्च जायते ॥

अधिक व्यायाम करने से शरीर क्लेदांश सूखते हैं, अतएव प्यास लगती है, रक्तसंचार अधिक होता है; किन्तु रसरक्त आदि की पूर्ति ठीक नहीं हो पाती, इससे क्षय हो जाता है। साधारण व्यायाम से ही श्वासोच्छ्वास बढ़ता है, अधिक व्यायाम से तो वह इतना बढ़ता है कि दम सँभाले नहीं रहता। अतएव खुश्की से प्रतमकश्वास हो जाता है रक्त का संचार बढ़कर रक्त ऊर्ध्वगामी हो जाता या उष्णता से अधोगामी होकर मुख या पायखाने के रास्ते से निकलने लगता है। अधिक व्यायाम से थकी और शिथिलता आती है। खांसी और ज्वर होता है। बेचैनी और क्लान्ति होने लग जाती है। व्यायाम साहस कर्मों में परिगणित है। साहस कर्म सीमा के भीतर ही होने चाहिये। अचार्य वाग्भट कहते हैं :—

व्यायाम जागराध्व स्त्री हास्य भाष्यादि साहसम्।
गजसिंह इवाकर्षन् भजन्नति विनश्यति ॥

अर्थात् व्यायाम, जागरण, मार्ग चलना, स्त्री सहवास, हँसी-मजाक, भाषण-व्याख्यान, कथावांचना आदि साहस कर्म कहलाते हैं। इन्हें सीमा के भीतर ही रहकर करना चाहिये, अन्यथा इनसे अनर्थ होता है। जैसे सिंह में यह शक्ति है कि वह हाथी पर आक्रमण कर उसके गण्डस्थल को विदीर्ण कर सकता है, परन्तु यह उसका नैत्यिक कर्म नहीं, उसके खिलवाड़ का भी काम नहीं। पर उसकी शक्ति की परमावधि है। यदि इसका उपयोग वह अधिकता से करे तो कलेजा फट जावेगा और वह

न रह जावेगा। इसलिये व्यायाम को सीमा के भीतर ही करना चाहिये।

व्यायाम का समय

धूप में व्यायाम करना अच्छा नहीं है। इसलिये व्यायाम का उचित समय सबेरे और शाम है। जिस समय खाली पेट हों, पायखाना पेशाब से छुट्टी पा चुके हों उसी समय व्यायाम करना चाहिये। सबसे अच्छा समय सबेरे का है। उस समय निर्मल वायु में व्यायाम करने से अधिक चित्त प्रसन्न होगा। आयुर्वेद में स्नान के पहले व्यायाम का समय बतलाया गया है। जिन्हें सबेरे समय नहीं मिलता वे भोजन के पहले शाम को आरोग्य रक्षार्थ व्यायाम कर सकते हैं। भोजन के बाद तो भूल कर भी व्यायाम नहीं करना चाहिये। क्योंकि रक्त का प्रवाह अवयवों की ओर बढ़ जाता है और पक्वाशय में अन्न पचाने योग्य रक्त की कमी पड़ जाती है।

व्यायाम का स्थान और वायु

व्यायाम हमेशा स्वच्छ वायु में करना चाहिए। खेल-कूद तो घर के अन्दर हो ही नहीं सकते क्योंकि इसके लिए अधिक स्थान चाहिए, सड़क के निकट जहाँ धूल उड़ती है या ऐसी जगह जहाँ कूड़ा पड़ता हो, खेल-कूद न होना चाहिए। व्यायामशाला भी जहाँ तक हो सके आबादी से दूर बनाना चाहिए। जो लोग बाहर नहीं जा सकते; वे अपने घरों में कसरत करें। इस काम के लिए घर का वह भाग चुनना चाहिए जहाँ धुआँ और धूल न हो, यह स्थान पाखाने से दूर हो। जो कमरा सोने के काम में आता हो वह कसरत करने के लिए अच्छा नहीं है। यदि उसी कमरे में कसरत करनी पड़े तो उस की सब खिड़कियाँ और किवाड़ खोल कर उसकी वायु को पहले शुद्ध कर लेना

चाहिए। जिस कमरे में अभी झाड़ू लगा हो वह व्यायाम करने के लिए ठीक नहीं है। क्योंकि उड़ी हुई धूल फेफड़ों में चली जायगी। अधिक सरदी न हो तो छत के ऊपर जाकर व्यायाम करना अच्छा होगा।

व्यायाम और भोजन

भोजन करने के कम से कम तीन घंटे बाद व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम समाप्त करते ही भोजन न करना चाहिए। भोजन व्यायाम करने के आध या पौन घंटे बाद करना चाहिए।

व्यायाम के समय वस्त्र

व्यायाम करने के समय बहुत कपड़ों की आवश्यकता नहीं। जो कपड़े पहिने जावें वे तंग न हों। टांगों के कपड़े ऐसे हों कि भागने, दौड़ने में असुविधा न हो। खेल-कूद के कपड़े लम्बे और ढीले ढाले नहीं होने चाहिए, क्योंकि इस तरह के कपड़े पहनने से दौड़ा नहीं जा सकता। कसरत करने के समय केवल जांघिया लंगोट पहनना चाहिए। टाँगें और हाथ नंगे रहने चाहिएँ क्योंकि कसरत के बाद बदन को मलने में आसानी होती है और अपनी मांस पेशियों को सिकुड़ते और फैलते देख कर चित्त प्रसन्न होता है। खेल कूद के बाद, जब पसीना खूब आता है, शरीर को ठंढ न लगनी चाहिये। जाड़े के दिनों में ऊनी स्वेटर या जाकट पहनना चाहिए। गर्मी के दिनों में कोई अधिक कपड़े पहनने की आवश्यकता नहीं।

सर्वांगपूर्ण आसन-व्यायाम

कसरतो में मुझे शीर्षासन करने में बहुत आनन्द आता था। मेरी समझ में शारीरिक दृष्टि से यह कसरत बहुत अच्छी है, और इसका मानसिक प्रभाव भी मेरे ऊपर अच्छा पढ़ता था जिससे मैं इसे बहुत पसन्द करता था। इन विनोदपूर्ण आसनों से मेरी तबियत खुश हो जाती थी और जिसने जीवन की विचित्रताओं के प्रति मुझे अधिक सहनशील बना दिया। कभी-कभी जब मैं बहुत ऊब उठता तो अपना प्रिय शीर्षासन करने लगता था। मैं हमेशा कसरत किया करता था। इसका सबक मैंने पिताजी से सीखी थी जो थोड़े बहुत कसरती थे और अपने आखीरी दिनों तक जारी रक्खा था।"

—जवाहरलाल नेहरू

यद्यपि योग-विद्या के प्रवर्तकों ने उसे व्यायाम की एक पद्धति मात्र बना देने की बात कभी न सोची थी, फिर भी वह इस विषय में उतना ही सर्वांगपूर्ण है जितना पूर्व या पश्चिम की दूसरी कोई भी व्यायाम-प्रणाली। सच तो यह है कि और कोई भी व्यायाम-पद्धति सर्वांगपूर्ण नहीं कहा जा सकती, क्योंकि इस विशेषण की अधिकारिणी वही कसरत हो सकती है जो शरीर को कुंदन की काँति देनेवाले स्वास्थ्य और शक्ति के साथ-साथ मन को दृढ़संकल्पता आत्म-विश्वास, मनो-निग्रह, धैर्य, लगकर प्रयत्न करने की दृढ़ता, प्रसन्नता और स्नेहशीलता के गुण भी प्रदान करे। अधिकतर खेल और कसरतें शारीरिक शिक्षण के

इन आवश्यक गुणों से रहित हैं। वे अधिक से अधिक मांस-पेशियों के व्यायाम या मनबहलाव के करतब कहला सकते हैं। ऐसे आयासकर व्यायाम भोजन-भट्ट और दंगली पहलवान पैदा कर सकते हैं, पर उनके मानसिक व नैतिक गुणों और सौंदर्य-बोध-वृत्ति को बाढ़ मारकर प्राचीन रोमवासी ही नहीं, पश्चिम के सभी लोग अभी हाल तक व्यायाम की कला-संस्कृति के मूल्य से सर्वथा रहित पशुबल-प्राप्ति का साधन मात्र मानते रहे हैं।

दौड़ना, उछलना, घुड़सवारी, साइकिल सवारी, तैरना और और दूसरे खेलों, कसरतों में मन और शरीर को तरोताज़ा कर देने और जी बहलाने का गुण होने से मुझे इनकार नहीं। पर इन खेलों का अवसर और सुभीता थोड़े से भाग्यवानों को ही मिलता है। मोटी तोंद वाले सेठजी को और दफ्तर के 'सींकिया' बाबू को तो अपनी गद्दी और कुर्सी पर ही एक आसन से बैठे रहना होगा और गरीब मजदूर को धुएं धूल से भरे वायुमंडल में सुबह से शाम तक पिसते रहना होगा। इसलिये गये स्वास्थ्य और शक्ति की पुनः प्राप्ति के लिए सभी को योग के आसनों, और मुद्राओं की आवश्यकता है। कमानीदार डम्बल, चेस्ट एक्सपैंडर वेटलिफ्टर, क्रिकेट और टेनिस की विलासिता अधपेट खाकर अधनंगे रहने वाले हिन्दुस्तानियों के सामर्थ्य के बाहर की बात है। टेनिस की गेंदों का दाम इस समय ज्यादा है और खेलों के सामान के दाम भी युद्ध के कारण इतने बढ़ गये हैं कि अमीरों के लिये भी इस शौक का बोझ उठाना कठिन हो रहा है। इसलिये अपनी तंदुरुस्ती बनाये रखने के लिए उन्हें योगासनों का ही सहारा फिर लेना होगा, जिसके लिए थोड़े समय और अपनी साधना में लगे रहने के धैर्य के सिवा और किसी पूँजी की आवश्यकता नहीं।

भीतर की सफाई का उपाय

योग को भीतरी सफाई की व्यवस्था भी कह सकते हैं जो बाहरी सफाई से, जिसपर सरकार और म्युनिसिपैलिटियां हजारों रु० खर्च करती हैं, कहीं ज्यादा जरूरी हैं। बाहर की सफाई से मानव-शरीर-रूपी सड़क की नाली—बड़ी आँत (कोलन) की सफाई नहीं होती—योग के आसन बंद, मुद्रा से पाचन का काम करने वाले अंगों की शक्ति बढ़ती और मल निकालने वाले अंग अपना काम अधिक तत्परता से करने लगते हैं। नेति, धौति, वस्ति आदि क्रियाएँ श्वास-नाली, अन्न-नाली और बड़ी आंत को, जो मानव-देह को गंदगी बहाने वाली नालियाँ हैं, सफाई में सहायता देती हैं। बड़ी आँत में जहरीले माद्दे का जमा हो जाना ही सारे रोगों की जड़ होता है। श्वास और श्वास-विज्ञान योग का एक स्वतंत्र विभाग है जिसे प्राणायाम कहते हैं। हृदय और फेफड़े के स्वास्थ्य के लिये वह अति उपयोगी है।

हठयोग प्रदीपिका में आसनों के विषय में लिखा है कि—

हठस्य प्रथमांगत्वा दासनं पूर्व मुच्यते।
कूर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम्।

अर्थात्—हठयोग में आसनों को ही प्रथम अङ्ग माना है। पहिले आसन करना चाहिए, इनसे शरीर नीरोग और चपल बन जाता है।

आसनों के व्यायाम से शरीर में खून अच्छी तरह दौड़ता है और शरीर के समस्त स्नायु स्वस्थ हो जाते हैं। छोटी से छोटी नस-नाड़ियाँ भी शुद्ध हो जाती हैं और बलवान बनकर शरीर को सबल रखती हैं। भारतवर्ष में "आसन" आजकल की

वस्तु नहीं हैं, बल्कि ये अत्यन्त प्राचीन युग की विभूति हैं। बड़े बड़े इतिहास-प्रसिद्ध ऋषि-मुनि और राजा-महाराजा से लगाकर साधारण मनुष्य तक आसनों से लाभ उठाते थे। यही कारण था कि उस काल में लोग स्वस्थ, पूर्णायु और बलवान होते थे। जब से हमारे देश में लोगों ने आसनों के प्रति उदासीनता प्रकट करना आरम्भ कर दिया, तभी से देश में अल्पायुष्य और रोगों की वृद्धि होने लगी।

आसनों से शरीर में लचीलापन और फुर्ती पैदा होती है। आसनों के करने वालों को कभी भी कोई बीमारी नहीं हो सकती। किसी भूल से यदि कोई रोग हो जावे, तो उसके निवारणार्थ वैसा ही आसन करने से रोग समूल नष्ट हो जावेगा। जो लोग डाक्टर, हकीमों की दवा सेवन करते-करते थक चुके हैं; और जो लोग अपने जीवन से निराश हो चुके हैं, उन्हें एक बार आसन करके अवश्य देखना चाहिए! सैकड़ों रोगी, जिनके लिये डॉक्टर और वैद्य जवाब दे चुके थे, आसनों से तन्दुरुस्त हो रहे हैं।

आसनों से सभी रोग दूर रहते हैं। और जो लोग रोगी हैं, वे आसनों द्वारा अपने रोगों को दूर भगा सकते हैं। आसन-चिकित्सा ही ऐसी है जो सब जगह, सब समय और सभी अवस्थाओं में की जा सकती है। आसन करने के लिये किसी भी अन्य वस्तु की आवश्यकता नहीं है। नगर में, वन में, नदी के किनारे, पहाड़ों पर, जेल में सर्वत्र किया जा सकता है। एक कौड़ी खर्च नहीं होती और काम सोलहो आने बन जाता है।

भारत में पहले चिकित्सा का काम योगी और तपस्वियों के हाथ में था। वे लोग यौगिक क्रियाओं द्वारा तथा अपने तपो-

बल द्वारा ही रोगी को स्वस्थ कर दिया करते थे। दवा वगैरह खिलाने-पिलाने की चिकित्सा को वे लोग निकृष्ट दर्जे की चिकित्सा समझते थे। ज्यों-ज्यों योगाभ्यासी और तपोनिष्ठ लोगों का देश में अभाव होता गया, त्यों-त्यों 'औषधि-चिकित्सा' का जोर बढ़ता गया। दवाओं से रोग समूल नष्ट नहीं होता, बल्कि कुछ समय के लिये दब जाता है, और समय पाकर वह पुनः प्रकट हो जाता है। घर का कचरा-कूड़ा, झाड़ बुहार कर जिस प्रकार घर में इकट्ठा कर दिया जाता है, उसी तरह दवा भी रोग को बटोर कर एक जगह कर देती है। इतना होने पर भी लोग बीमारी की दशा में दवा को तरफ दौड़ते हैं। रोग को हटाने के लिये प्रयत्न अवश्य करना चाहिए। हमें चाहिए कि जिन कारणों से रोग पैदा होते हैं, उन कारणों को ही न पैदा होने दें। दवा खाने के लिए तैयार हो जाना हमारी भूल है।

आसनों के व्यायाम द्वारा शरीर में रोगोत्पादक तत्वों की उत्पत्ति ही नहीं होती। यही एक बड़ी भारी विशेषता इनमें पाई गई है। यदि रोगी मनुष्य उस रोग को मिटाने वाले आसनों को करेगा, तो एक दिन वह बिना किसी दवा दारू के बिल्कुल स्वस्थ हो जावेगा और फिर कभी वह बीमार नहीं होगा। आसनों में सिर्फ एक बात ध्यान में रखने को है कि बताई हुई विधि के अनुसार, धैर्य-पूर्वक कुछ दिनों तक बिना किसी दिन चूके करते रहने से ही लाभ होता है। चञ्चल स्वभाव के लोगों को आसनों द्वारा कुछ भी लाभ नहीं होता।

आसनों से शरीर एकदम मोटा ताजा नहीं होता है, बल्कि धीरे-धीरे शरीरस्थ दूषित पदार्थों का नाश होकर बाद में नस-नाड़ियों की शुद्धि होकर स्वास्थ्य सुधरने लगता है। निरन्तर नियम पूर्वक आसनों के अभ्यास से शरीर सुन्दर, सुडौल और तेजस्वी बन जाता है।

जिस प्रकार तन के लिए कसरत की आवश्यकता है उसी तरह मन के लिये भी कसरत की बड़ी भारी जरूरत है। शरीर को यदि व्यायाम न मिला तो वह रोगी बन जावेगा और मन के लिए यदि व्यायाम न मिला तो वह शिथिल हो जावेगा। यदि तन को कसरत मिली और मन को न मिली तो बड़ी भारी हानि होगी और मन को कसरत दी गई और तन को नहीं दी गई तो भी बड़ा नुकसान होगा। इसलिये व्यायाम, तन और मन दोनों के लिए होने पर ही हमारी उन्नति हो सकती है।

जो लोग मानसिक व्यायाम करते हैं, वे शारीरिक व्यामाम से कोसों दूर रहते हैं। उनके लिए शारीरिक व्यायाम हौआ हो गया है, और जो लोग शारीरिक व्यायाम करते हैं, वे मानसिक श्रम को बुरा समझते हैं। मगज भारी बना लेने से शरीर क्षीण होने लगता है यही हमारे पतन की जड़ है। ऐसे लोगों से हमें उन्नति की आशा नहीं करनी चाहिए। निरुपयोगी कसरतें कदापि नहीं करनी चाहिए। सच्चा व्यायाम वही है. जिसमें तन और मन का विकास हो। ऐसा व्यायाम करने वाला ही स्वस्थ रह सकता है—वही उन्नति कर सकता है और वही सच्ची देश-सेवा कर सकता है।

आसनों द्वारा तन और मन दोनों का व्यायाम हो जाता है।

आसन पर चार्ल्स आरनोल्ड के विचार

"मैंने महारानी विक्टोरिया की ताजपोशी का जलूस देखा है, और चार्ल्स डिकिन्स के साथ तो कई बार चाय पी है "श्री चार्ल्स आरनोल्ड नामक अंग्रेज ने 'पीपुल' के संवाददाता से यह शब्द कहे हैं। श्री चार्ल्स आरनोल्ड का जन्म १८२९ ई० में

हुआ, और पूरे ११० वर्ष के बाद उन्हें इस दुनिया को ऐनक के शीशे से झाँकने की जरूरत महसूस हुई है। उनकी स्मृति अब भी बहुत अच्छी है। अपने बाल्यकाल की प्रसिद्ध घटनाओं को अब भी दुहरा सकते हैं। शारीरिक गठन इस अवस्था में भी इतना सुन्दर है कि बहुत-सी सुन्दरियाँ उनसे आकर्षित हो कर विवाह के प्रस्ताव करती हैं। किन्तु इन सब प्रस्तावों का वे एक ही उत्तर देते हैं, 'उन्हें मालूम है मैं जिन्दगी के उस पार पहुँच रहा हूँ, इस उम्र के लोगों को यह काम शोभा नहीं देता।'

श्री चार्ल्स आरनोल्ड ने इस बात को स्वीकार किया है, कि उनके इस आश्चर्यजनक स्वास्थ्य का एक-मात्र कारण बनारस के एक वृद्ध योगी की शिक्षाएँ हैं। योगी से आसनों की क्रिया सीखने के समय से अब तक वे बराबर आसन करते रहे हैं। उनका कहना है कि इन्हीं आसनों के व्यायाम द्वारा वह कम से कम अगले बीस वर्ष और जीवित रहेंगे।

दीर्घ-जीवन और स्वास्थ्य

श्री आरनोल्ड का यह दृढ़ विश्वास है, कि दीर्घजीवन और सुन्दर स्वास्थ्य के लिए आसनों से अधिक उपयोगी कोई भी व्यायाम अब तक आविष्कृत नहीं हुआ है। समुद्र पार देश के विदेशी जहाँ योगासनों के इतने प्रशंसक हैं वहाँ भारतीय युवक इन चीज़ों को उपेक्षणीय और उपहास-जनक समझे हुए हैं। पश्चिमी सभ्यता के उपासक वे नवयुवक जो पश्चिम की मुहर लगी बिना वस्तुओं को कभी नहीं स्वीकार करते, वे उपयुक्त अंग्रेज के अनुभव से कुछ शिक्षा लें, और आसनों की प्रक्रियाओं को अपना कर अपने आप को दीर्घजीवी और स्वस्थ बनावें।

दीर्घ-जीवन का रहस्य

वस्तुतः दीर्घजीवन का रहस्य यह है कि एक बालक के शरीर में जिस गति से शुद्ध रक्त का संचार होता रहता है, उसी गति को यदि वह बड़ा होने पर भी स्थिर रख सके तो उसकी जीवन-शक्ति उत्तरोत्तर बढ़ती रहे। परन्तु होता यह है कि मनुष्य के बड़े होने पर रक्त मन्द गति से बढ़ता है। शरीर के निम्नभाग से शिराओं में लौटने वाले रक्त की गति भी मन्द पड़ जाती है। परिणाम यह होता है कि रक्त की गति मन्द पड़ने से वह उचित रूप में शुद्ध नहीं हो पाता और धीरे-धीरे उसमें विकार उत्पन्न होने लगते हैं। तदनन्तर उत्साह-हीनता, नेत्र और कानों की कमजोरी जिगर की खराबी, मंदाग्नि, हृदय की बीमारी तथा अन्य प्रकार से शारीरिक निर्बलता होने लगती है।

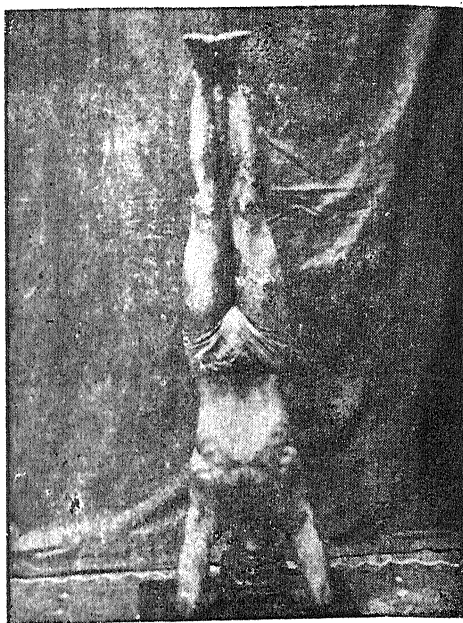
इस प्रकार अनेक रोग-ग्रसित होने पर मनुष्य को डाक्टरों के व्यय-साध्य उपचारों की शरण में जाना पड़ता है। परन्तु भारतीय ऋषियों ने इसके लिए बेकौड़ी का उपाय बताया है। हमें यह जानकर प्रसन्नता होती है कि श्री आरनोल्ड सरीखे विदेशी लोग भी ऋषियों की प्रक्रियाओं से लाभ उठा रहे हैं। अतः स्वास्थ्य और दीर्घजीवन के लिए इन आसनों का करना बहुत आवश्यक है। आसन तो अनेक हैं किन्तु यहाँ हम उन आसनों का उल्लेख करेंगे जो शरीर की सर्वाङ्ग शुद्धि कर उसके प्रत्येक अवयव को सुदृढ़ और स्वस्थ बनाते हैं।

मनुष्य में बुढ़ापा या उसके स्वास्थ्य में तभी कोई गड़बड़ी पैदा होती है जब उसके किसी अंग में कड़ापन आता है। यह कहावत है कि Man is as old as his spine is rigid. अर्थात् मनुष्य की अवस्था उसकी रीढ़ के कड़ापन पर निर्भर

करती है। बच्चों की रीढ़ बड़ी मुलायम होती है और वह आसानी से झुकती है परन्तु उम्र के बढ़ने के साथ-साथ शरीर में कड़ापन भी बढ़ता जाता है। योग-शास्त्र में इस बुढ़ापा को रोकने के लिए अनेक विधियाँ बताई गई हैं, पर यह भोजन-सुधार के साथ-साथ नित्य नियमित अभ्यास के ही द्वारा सम्भव हो सकता है। बहुत से लोग यह शिकायत करते मिले हैं कि आसनों के करने से उनको कई तरह के नुकसान उठाने पड़े हैं। किन्तु, जहाँ तक मेरा अनुभव है, इस तरह की खराबियों के लिए आसनों को दोष नहीं दिया जा सकता, बल्कि यह अभ्यासी की अज्ञानता, तथा नियम का ठीक तौर पालन न करने और भोजन में गड़बड़ी होने आदि से ही हुआ करती है इसलिए यदि आसनों को नियमपूर्वक किया जाय तो उनसे लाभ ही होता है, इसके लिए हमने दो महापुरुषों का प्रमाण ऊपर दिया है । जिससे सब लोग लाभ उठा सकते हैं। इन्हीं आसनों के करने से पूज्य पंडित जवाहरलाल नेहरू ६० वर्ष के आयु में जवान हैं और बीस घंटे रोज काम करते हैं। अस्तु—यहाँ पर कुछ आसनों की विधियाँ और उनके लाभ बताए जा रहे हैं।

शीर्षासन

शीर्षासन में सिर की प्रधानता होती है इसलिए इसे शीर्षासन कहते हैं।

विधि—इस आसन के लिए फर्श पर एक मुलायम दो फुट लम्बी और दो फुट चौड़ी कम्बल की तह की हुई गद्दी बिछाइए। गद्दी बहुत छोटी न होनी चाहिए और न इसके लिए रुई की ही गद्दी काम की होगी। मोटे कपड़े की पाँच सात तह की हुई गद्दी ही काम में लाई जा सकती है।

(चित्र लेखक के हैं)

शीर्षासन (पूर्ण अवस्था)

(लेखक का चित्र)

ऊर्ध्व आसन

गद्दी के किनारे पञ्जों पर बैठिए। दोनों हाथों की उँगलियों से गस्सा बाँध लीजिए और हाथों को जमीन पर रखिए। केहुनियाँ सवा फुट के फासले पर होंगी। सिर के पिछले हिस्से को गस्से के पास लाइए। शीर्षासन में सिर के पीछे का हिस्सा और बीच का हिस्सा जमीन से लगाना चाहिए। यदि सिर के आगे के हिस्से पर खड़े होने की कोशिश की जायगी तो मेरुदंड सीधा नहीं रह सकेगा। घुटनों से पैर को सीधा कीजिए पर पैर के पञ्जे स्थान से न हटें। पहले एक उसके बाद दूसरा घुटना भी चेहरे के पास लाइए। अब पञ्जों को जमीन से सिर्फ चार इंच उठाकर वहीं पर १५-२० सेकंड तक रोकिए। दो तीन दिन तक इस अवस्था का अभ्यास हो जाने के बाद एँड़ी को उठाकर जाँघों से मिलाइए। एड़ी को इसी अवस्था में रखते हुए, घुटनों को धीरे-धीरे उठाकर धड़ से समकोण बनाइए। इस अवस्था में धीरे-धीरे एक मिनट तक अभ्यास हो जाने के बाद ही आगे बढ़ना चाहिए। इस अभ्यास में एक सप्ताह तक लग सकता है। अब घुटनों को उठाकर पीठ से सीधी रेखा में लाइए। एड़ियाँ नितम्बों को छूती रहेंगी। इसके बाद शीर्षासन की पूर्णावस्था आती है। एड़ियों को उठाकर पैरों को सारे शरीर की सीध में लाइए। (चित्र देखिए)

शीर्षासन की पूर्णावस्था में आध मिनट से शुरू करना चाहिए और प्रति सप्ताह एक-एक मिनट बढ़ाते हुए १५ मिनट तक किया जा सकता है। बहुत से लोगों को शीर्षासन एक-एक घंटे तक देखा गया है। उनका स्वास्थ्य सराहनीय ही रहा है। पर सर्व साधारण के लिए १५ मिनट तक ही शीर्षासन करना यथेष्ट है।

लाभ—हमारा स्वास्थ्य स्नायु-जाल की सशक्तता एवं सजीवता पर निर्भर है। स्नायु-जाल सारे शरीर को तारों की तरह

घेरे हुए हैं। स्नायु-जाल का केन्द्र है मस्तिष्क। इसलिए मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर ही हमारा शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्वास्थ्य निर्भर है। शीर्षासन में रक्त सिर की ओर जोरों से प्रवाहित होता है जिससे उसके अंग-प्रत्यंग की पुष्टि होती है। आँख, नाक, कान और जिह्वा में सजीवता आती है। शीर्षासन से प्रणाली सहित ग्रन्थियों (Endocrine glands) और पाचन-प्रणाली की पुष्टि होती है। अतः इनसे सम्बन्धित रोग शीर्षासन करने से जाते हैं। स्नायु-दौर्बल्य, मन्दाग्नि, कब्ज, गले का भारीपन, यकृत और प्लीहा की दुर्बलता, आँतों की कमजोरी, आँत उतरना, वीर्य-दोष, आदि हालतों में शीर्षासन से लाभ उठाया जा सकता है। ब्रह्मचर्य पालन करने में शीर्षासन से बहुत सहायता मिलती है। औरतों के लिए भी यह आसन बहुत उपयोगी है। इस आसन के करने से बाँझपन दूर होता है। बच्चेदानी की अनेक प्रकार की बीमारियाँ दूर होती हैं। पर यह आसन न तो गर्भिणी को करना चाहिए और न मासिक-धर्म होने पर।

सावधानी—जिनका कान दर्द करता हो अथवा बहता हो उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए। इन रोगों से मुक्त होने पर भी कुछ दिनों तक शीर्षासन नहीं करना चाहिए। जिनकी आँखें लाल रहती हों, जिनका रक्तचाप १०० से कम या १५० से अधिक रहता हो, जिनके दिल की धड़कन शीर्षासन करने से बढ़ जाती हो उन्हें यह आसन न करना चाहिए। कब्ज के कारण जिन्हें टट्टी बिलकुल सूखी आती हो उनके लिए भी यह आसन करना मना है।

अक्सर देखा गया है कि अखाड़े में लड़ने के बाद ही अखाड़े की मुरेड़ी पर लोग सिर रखकर शीर्षासन करने लग जाते हैं। कसरत करने वाले शीर्षासन करके लाभ उठा सकते

हैं पर उन्हें कसरत और शीर्षासन के बीच कम से कम आध घंटे आराम जरूर कर लेना चाहिए।

पश्चिम शीर्षासन या ऊर्ध्व-पद्मासन

शीर्षासन करते-करते जब उसमें पूर्णता प्राप्त हो जाय एवं पाँच मिनट तक बिना किसी तकलीफ के शीर्षासन करने का अभ्यास हो जाय तो शीर्षासन से सम्बन्धित आगे का अभ्यास किया जा सकता है। पहले शीर्षासन की दशा में एक पैर को मोड़कर जंघा पर लाते हैं। और फिर दूसरे को मोड़कर दूसरे जंघा पर लाते हैं। इस प्रकार शीर्षासन में ही पद्मासन हो जाता है। इसे ऊर्ध्व-पद्मासन कहते हैं।

अब पैरों को मोड़कर पेट के पास लाइए। इसके बाद दोनों घुटनों को इतना मोड़िए कि ये दोनों हाथों के बगल में आ जायँ। आने के बाद धीरे-धीरे फिर ऊपर ले जाना चाहिए। यह क्रिया पाँच बार तक की जा सकती है। इससे पीठ की मांसपेशियाँ दृढ़ और लचीली होती हैं और यह सभी जानते हैं कि रीढ़ की हड्डी के लोच को कायम रखकर सदा जवान बना रहा जा सकता है।

सर्वाङ्गासन

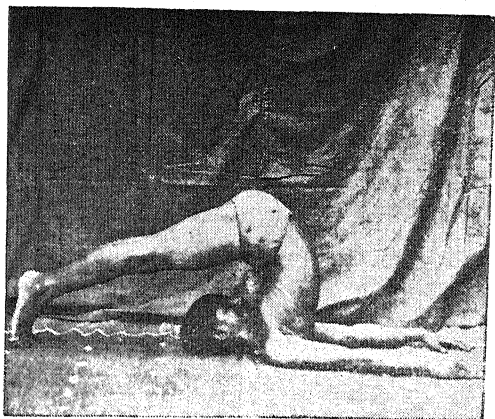
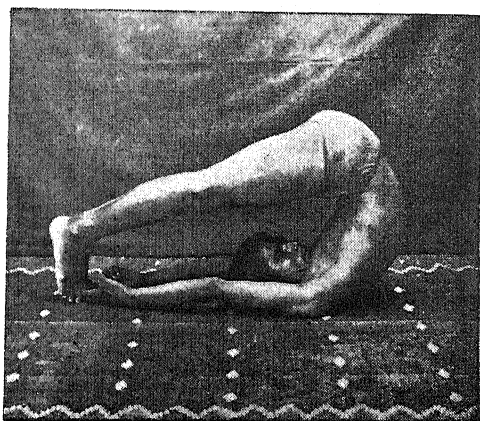
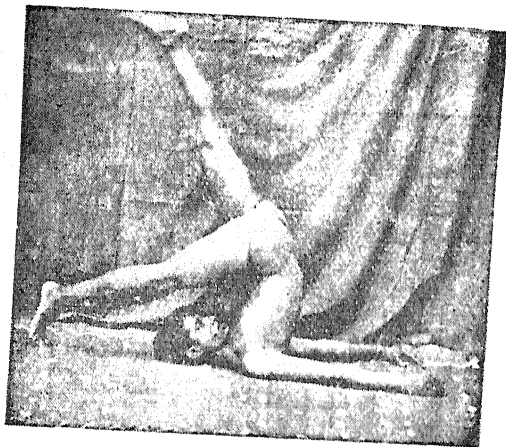
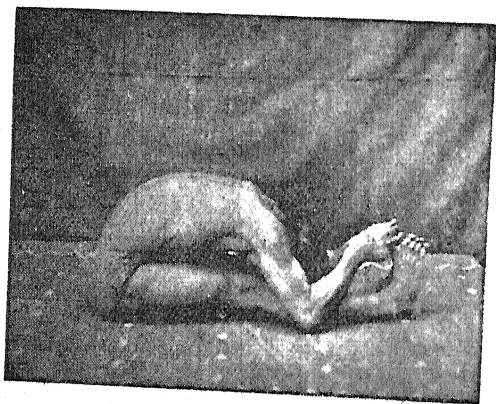
इस आसन के करने से शरीर के सारे अंगों को लाभ होता है, इसलिए इसको सर्वांगासन कहा जाता है।

विधि--आसन पर पीठ के बल सीधे लेट जाइए। हाथ बगल में रहें और पैर सीधे। इस अवस्था में बदन को ढीला रखना चाहिए। अब दोनों पैरों को सीधा एवं साथ रखते हुए जमीन से उठाइए। जब पैर जमीन से ३०° का कोण बनाने लगें तो वहाँ पर पाँच सेकेंड के लिए रुकना चाहिए। फिर पैरों को और ऊपर

ले जाइए और जब वे ६०° का कोण बनाने लगें तो वहाँ पर पाँच सेकेंड के लिए रुकना चाहिए। इसी प्रकार जब वे ९०° का कोण बनाने लगें तो फिर पाँच सेकेंड के लिये रुकना चाहिए। अब पैरा को सीधा रखते हुए (जैसा कि चित्र में दिया है) सिर की ओर पैरों को लाना चाहिए यहाँ तक कि वे १२०° का कोण बनाने लगेंगे। इस अवस्था से पैरों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए जहाँ तक सम्भव हो पैर और धड़ से एक सीधी रेखा बनानी चाहिये। इस अवस्था में धड़ को दोनों हाथों से सहारा देना चाहिये। यही सर्वाङ्गासन की पूर्णावस्था है। इस अवस्था में ठुड्डी गले में जो गड्ढा है उसमें लग जाती है। अब मामूली हालत में आने के लिये हाथों को धड़ से हटाकर जमीन पर लाइये और जिस प्रकार पैरों को रोकते हुए ऊपर ले गए थे उन्हें धीरे-धीरे रोकते हुए नीचे लाइए। सर्वाङ्गासन करने के बाद उतनी ही देर तक शवासन करना चाहिए जितनी देर तक सर्वाङ्गासन किया गया है।

पहले दिन आधा मिनट से शुरू करना चाहिए और धीरे-धीरे प्रत्येक सप्ताह आधा मिनट का समय और बढ़ाते हुए छः मिनट तक ले जाया जा सकता है। जो अन्य आसन के साथ-साथ इस आसन को करते हैं इन्हें इस आसन को अधिक देर तक करने की जरूरत नहीं है। जो केवल एक इसी आसन को करना चाहते हैं वे इसको १२ मिनट तक कर सकते हैं। सर्वाङ्गासन का ठीक-ठीक अभ्यास हो जाने के बाद जितने समय के लिये यह किया जाय उसके चौथाई समय के लिये यह आसन धड़ को हाथ का बिना सहारा दिए भी किया जा सकता है।

लाभ—सर्वाङ्गासन के गुण इसके नाम के अनुरूप ही हैं। स्वास्थ्य, और बुढ़ापा कण्ठमणि के स्वास्थ्य पर निर्भर है।

हलासन

हलासन (दूसरी अवस्था)

(चित्र लेखक के है)

सर्वाङ्गासन (दूसरी अवस्था)

पश्चिमोत्तानासन

(चित्र लेखक के हैं)

इस ग्रन्थि का प्रभाव हमारी शुक्र-प्रणाली पर विशेष रूप से पड़ता है। वीर्य-दोष से इस ग्रन्थि में कमजोरी आती है और इसके कमजोर पड़ने से नपुंसकता के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। वीर्यदोष पूर्णतया जा सकता है या नहीं यह कहना कठिन है पर इस दोष की अगर कोई पुरअसर दवा है तो वह सर्वाङ्ग-आसन ही है।

इस आसन से गर्दन की मांसपेशियों एवं ग्रन्थियों में खिंचाव उत्पन्न होता है जिसके कारण वहाँ की नसों में खून का संचार होता है और इस संचार का जहाँ तक प्रभाव होता है नया जीवन उत्पन्न होता है। आँख, कान, नाक, और गला विशेषतया प्रभावित होने से पुष्ट हो जाते हैं।

मन्दाग्नि के रोगी को सर्वाङ्गासन विशेष लाभ पहुँचाता है। प्लीहा और यकृत दोष भी दूर होते हैं। कब्ज की तो यह एक अक्सीर दवा है।

सावधानी—जिनका हृदय कमजोर हो, कान बहता हो और आँखो में रोहे हों अथवा आँखें लाल हों वे यह आसन न करें। जिनका रक्त-चाप अधिक रहता हो उन्हें भी यह आसन न करना चाहिए।

हलासन

इस आसन में आदमी का शरीर हल की शक्ल का बन जाता है इसलिये इसे हलासन कहते हैं।

विधि—यह आसन करने के लिये आसन पर पीठ के बल लेट जाना चाहिये। दोनों हाथ बगल में होंगें और सीधे सर्वाङ्गा-सन की तरह ही इस आसन में भी दोनों पैरों को साथ और सीधा रखकर धीरे-धीरे ऊपर की ओर ३०°, ६०°, ९०°, और

१२०° के कोणों पर रोकते हुए उठाना चाहिए। यहाँ यह आसन सर्वाङ्गासन से भिन्न हो जाता है। सर्वाङ्गासन में पैर ऊपर की ओर ले जाते हैं और हलासन में पैरों को धीरे-धीरे पीछे सिर की ओर ले जाते हैं, यहाँ तक कि पैर के पंजे जमीन को छूने लगेंगे अभ्यास यहाँ तक बढ़ाना चाहिए कि पैर सीधे रहते हुए भी सिर को छूने लगें। इसके बाद पैरों को थोड़ा और आगे बढ़ाइए —कमर का हिस्सा ठीक सिर के ऊपर आ जायगा। आखिरी अवस्था में दोनों हाथ ऊपर होंगे, उँगलियाँ मिली होंगी। यही हलासन की पूर्णावस्था है।

इस आसन में गर्दन का झुकाव सर्वाङ्गासन से अधिक होता है। ठुड्ढी गले के गढ़े में अच्छी तरह जम जाती है।

एक ही दिन में हलासन का पूरा अभ्यास हो जाय ऐसी कोशिश न करनी चाहिए। पूर्णावस्था पर धीरे-धीरे सावधानी के साथ आना चाहिए। नए अभ्यासी की पीठ कड़ी होती है और इस आसन में पीठ को बहुत अधिक झुकाना पड़ता है, इसलिए इस आसन को शुरू में उतना ही करना चाहिए जितना कि आसानी के साथ किया जा सके पूर्णावस्था में आने के लिए जल्दी करने से पीठ में झटका लग सकता है और दर्द पैदा हो जाने की शंका रहती है।

आसन की पूर्णावस्था से साधारण अवस्था में आने के लिए पहले हाथों को सिर से हटा कर सीधे जमीन पर लाना चाहिए। और पैरों को जिस प्रकार धीरे-धीरे रोकते हुए लाया गया था वापस ले जाना चाहिए। शारीरिक उन्नति के लिए पूर्णावस्था में एक-एक मिनट तक रुककर धीरे-धीरे चार-पाँच बार तक करना काफी होगा।

लाभ—पीठ के बीच जो सुषुम्ना नाड़ी स्थित है उससे ३१ जोड़ी नाड़ियाँ निकल कर शरीर के सभी अंगों की ओर जाती हैं

और उनको संचालित करती हैं। इस आसन से सभी नाड़ियाँ और साथ-साथ शरीर के अंग-प्रत्यंग सशक्त और सबल होते हैं।

पीठ और पेट की पेशियों की इस आसन से अच्छी कसरत हो जाती है। उदर की पेशियाँ पुष्ट होंगी तो पेट भी अच्छी तरह साफ होगा और कब्ज भी न होने पाएगा। सर्वाङ्गासन में जिस कंठमणि की बात आई है वह हलासन करने से अपना कार्य अच्छी तरह करती है एवं स्वस्थ होती है। इस आसन के अभ्यास से यकृत और प्लीहा के रोग भी जाते हैं।

सावधानी—जिनकी यकृत या प्लीहा या दोनों बहुत बढ़ गये हों उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

भुजङ्गासन

भुजंगासन को सर्पासन भी कहते हैं। इस आसन का यह नाम पड़ने का कारण यह है कि इसकी शक्ल ठीक उस साँप जैसी होती है जो क्रोधित होकर किसी को काटने के लिए अपना मस्तक ऊँचा करता है।

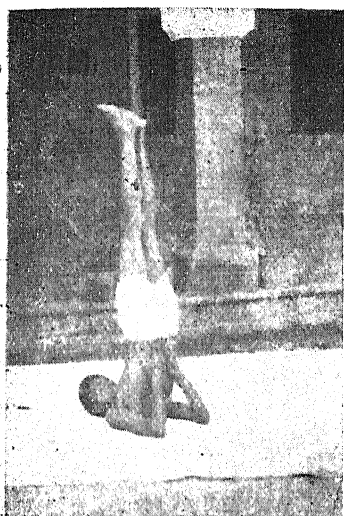
विधि—अपने आसन पर पेट के बल लेट जाइए। दोनों हाथों के पंजे सीने के बगल में होंगे—उँगलियाँ सटी हुई होंगी तलहथी जमीन पर पट रक्खी हुई होंगी। कुहनी ऊपर की ओर कोण बनाती रहेंगी। दोनों पैर सटे रहेंगे। पहले सिर को उठाना चाहिए और जहाँ तक हो सके पीछे की ओर ले जाना चाहिए। यह सब बिना हाथों पर जोर दिये करना चाहिए। सिर को पीछे रखते हुए सीने को ऊपर की ओर ले जाने की कोशिश करें पर नाभी जमीन छूती रहे। इस हालत में एक मिनट तक रहना चाहिए और फिर धीरे-धीरे पहली हालत पर आ जायँ। शुरू में

तीन बार से अभ्यास बढ़ाते हुए इस आसन को छः बार तक किया जा सकता है।

लाभ—भुजंगासन से सुषुम्ना नाड़ी प्रणाली में गति की वृद्धि होती है। पीठ की हड्डी हटी हुई हो तो अपनी जगह पर आ जाती है। इड़ा पिंगला नाड़ी में भी रक्त का संचार होता है जिस से स्वास्थ्य के बने रहने में बड़ी सहायता मिलती है। पेट की पेशियाँ दृढ़ और बलवती होती हैं, कब्ज भी दूर होता है। औरतों के लिए यह आसन खास तौर से फायदेमन्द है। इससे बच्चेदानी और 'Ovaries' पुष्ट होती हैं। प्रदर से पीड़ित स्त्रियाँ इससे बहुत लाभ उठा सकती हैं।

शलभासन

इस आसन में दोनों पैरों को पतंगे की भाँति ऊपर उठाते हैं; इसलिए इसका नाम शलभासन है।

विधि—आसन पर पेट के बल सीधे लेट जाइए। दोनों हाथ बगल में और पैर के पंजे ऊपर की ओर मिले होंगे। ठुड्डी जमीन से सटी होगी। अब गहरी साँस जितना हो सके खींचिए अर्थात् पूरक कीजिए। मुट्ठियाँ बँधी रहें। अब दोनों हाथों पर जोर दे कर दोनों पैरों को जितना हो सके साथ रखते हुए ऊपर उठाइए। घुटने मुड़ने न पावें। जितनी देर तक आसानी से श्वास भीतर रोक सकें रोककर इसी अवस्था में रहें। श्वास जब निकलने लगे तब पैरों को जमीन पर लाइए। जितने भी आसन हैं वे सभी धीरे-धीरे किए जाते हैं, पर इस आसन में पैर जल्दी से ऊपर उठाते हैं, सिर्फ झटका नहीं देना चाहिए। दो से तीन बार तक इसे किया जा सकता है।

सर्वांगासन

धनुरासन

भुजंगासन

योगमुद्रा

लाभ—शलभासन में गहरी सांस लेने के कारण छाती चौड़ी होती है और मेरुदंड के नीचे के हिस्से में लोच आता है। पेट की अँतड़ियों पर भी इस आसन का विशेष प्रभाव पड़ता है। सभी प्रकार के अजीर्ण और कब्ज दूर होते हैं।

सावधानी—कमजोर फेफड़े वाले, कमजोर दिल वाले अर्थात् जिन्हें धुकधुकी की बीमारी हो, इस आसन को न करें। पूरक की अवस्था में रहने के कारण उन अवयवों पर जोर पड़ता है। तगड़े लोग भी शुरु में एक ही बार करें, अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाने से किसी प्रकार की हानि पहुँचने की अशंका नहीं रहती।

धनुरासन

इस आसन में शरीर धनुष की शक्ल का बन जाता है। इस कारण इसे धनुरासन कहते हैं।

विधि—पेट के बल आसन पर लेट जाइए। पैरों को घुटनों से मोड़ लें। फिर दाएँ बाएँ पैरों को क्रमशः दाहिने और बाएँ हाथ से पकड़ लें। हाथ पैरों के टखने पर रहेंगे। अब धीरे-धीरे छाती को निकालते हुए सिर को ऊपर उठाइए। हाथों को ऊपर की तरफ उठाते हुए पैरों को तान दीजिए। आगे और पीछे शरीर को तान कर इस प्रकार बनाइए कि सारे शरीर का भार कमर और पेट पर रहे और शेष शरीर का भाग जमीन से उठा रहे। इस आसन को शुरू करने वाले घुटनों को पहले अलग ही रखते हुए अभ्यास करें और अभ्यास बढ़ने पर उन्हें धीरे-धीरे एक साथ करने की कोशिश करते जाएँ। पूर्णवस्था में पाँच सेकंड से बढ़ाते हुए एक मिन्ट तक किया जा सकता है। लगा-तार सात बार से ज्यादा नहीं करना चाहिए।

लाभ—यह आसन शलभासन और भुजंगासन का सम्मि-

लित रूप है अतः जो-जो फायदे उन आसनों के करने से होता है वे सभी इस एक ही आसन के करने से हो जाते हैं। इसे कमजोर लोग भी बहुत ही सहूलियत के साथ करके फायदा उठा सकते हैं। पेट के अन्दर अकसर वायु गुम हो जाती है। ऐसे समय में धनुरासन करना चाहिए। इससे अधोवायु बहुत जल्द खुलने लगती है।

पश्चिमोत्तानासन

इस आसन का प्रभाव शरीर के आगे के हिस्से की मांसपेशियों पर पड़ता है इसी कारण इसका नाम पश्चिमोत्तान आसन है।

विधि—आसन पर सीधे बैठ जाइए। दोनों पैर सामने सीधे फैले होंगे। दोनों हाथों की तर्जनियों को टेढ़ी करें। इनसे पैर के अँगूठों को पकड़िए। पूरी साँस बाहर निकालिए और साँस बाहर रोक कर अपने सिर को घुटनों के बीच ले जाइए। कुछ देर उसी तरह ठहर कर, यानी जब तक साँस आसानी से रुके तभी तक आसानी से उस अवस्था में रहना चाहिए। जब अच्छी तरह अभ्यास हो जाय तो इस क्रिया को ज्यादा देर तक कर सकते हैं। मामूली हालत में डेढ़ मिनट से ज्यादा नहीं करना चाहिए। शुरु में १५ सेकंड ही अभ्यास करना चाहिए और हर हफ्ते ३५ सेकंड बढ़कर १½ मिनट तक पहुँचना चाहिए। यह आसन शाम को बहुत अच्छी तरह हो सकता है।

लाभ—इस आसन से पीठ की मांसपेशियाँ दृढ़ होती हैं और पीठ में लचीलापन आता है। भोजन अच्छी तरह पचता है। जिनके पेट बाहर की तरफ निकल आए हों उनके लिए यह विशेष लाभदायक है।

मयूरासन

इस आसन के करने से अभ्यासी मोर की शक्ल का बन जाता है, इसीलिए इसको मयूरासन कहते हैं।

विधि—आसन पर घुठने के बल लेट जाइए दोनों बाँहों को मिलाइये और हथेलियों को दृढ़तापूर्वक जमीन पर रख दीजिये। उँगलियों का रुख पैरों की तरफ रहे। सारे शरीर को बाहुओं से और आमाशय को कुहनियों से लगाइए। पैर धीरे-धीरे पीछे को फैलाकर अँगूठों को जमीन पर टेक दीजिए। साँस लेकर दोनों पाँव एक साथ जमीन से ऊपर उठाने की कोशिश कीजिए। अभ्यास करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि सिर और पैर एक सतह में रहें और शरीर भूमि के बिलकुल समानान्तर रहे। इस दशा में पाँच सेकंड तक रहने के बाद अँगूठों को जमीन में लगाकर साँस बाहर निकाल दीजिए।

लाभ—इस आसन से नाभि के निचले भाग पर अधिक दबाव पड़ता है, फलस्वरूप आमाशय यकृत आदि के दोष दूर होते हैं। हाथों के स्नायुओं को शक्ति प्राप्त होती है। पाचन-शक्ति को प्रदीप्त करने की भी यह अद्भुत क्षमता रखता है।

पद्मासन

इस आसन में शरीर की आकृत कमल के समान हो जाती है अतः इसको पद्मासन कहते हैं।

विधि—आसन पर पलथी मार कर सीधे बैठ जाइए दोनों पैरों को उठाकर एक दूसरे की जांघ पर रखिए। अर्थात् दाहिनी जांघ पर बायां पैर मुड़कर आएगा, और दायाँ पैर बायीं जंघा पर मुड़कर आएगा। दोनों हथेलियों को एड़ियों पर रखिए।

लाभ---जप और ध्यान के लिए यह आसन बहुत ही उपयोगी है ।

उत्थित पद्मासन

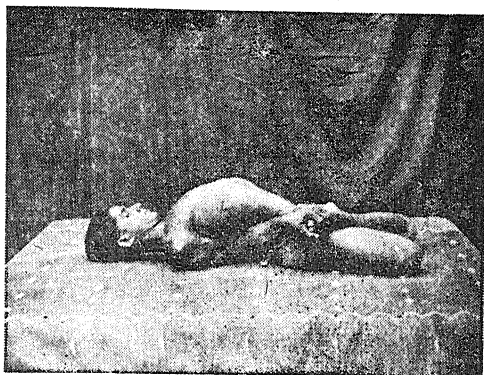
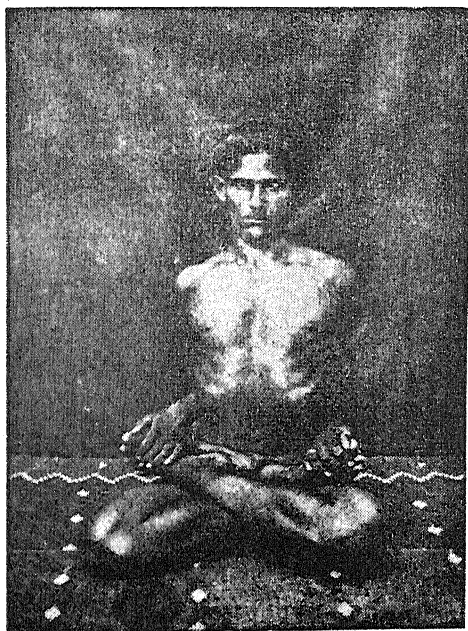
विधि---पद्मासन पर बैठे हुए दोनों हाथ भूमि पर बगल में रखिए । तलहथियों पर भार देते हुए शरीर को ऊपर उठाइए ध्यान रहे कि पद्मासन में जरा भी ढिलाइ नहीं आने पाये कुछ सेकंड तक इसी प्रकार उठे रहने के बाद धीरे-धीरे जमीन पर आ जाइए ।

लाभ----इस आसन से हाथ के स्नायुओं को बल प्राप्त होता है ।

बद्ध पद्मासन

आसन पर रीढ़ की हड्डी सीधा कर बैठ जाइए । दोनों पैरों को सामने मिला लीजिए. फिर बाएँ पैर की एड़ी को बाएँ हाथ से उठाकर दाहिनी जंघ के ऊपर इस तरह रखिए कि एड़ी नाभी से बिलकुल सटी हो । इसके बाद दाहिने पैर को उसी तरह बाई जाँघ पर नाभी के बगल में रखिए। दोनों पैरों के घुटने जमीन पर रहेंगे । मेरुदंड सीधा रहेगा । बायाँ हाथ पीछे से घुमा कर बाएँ अँगूठे को पकड़िए और दाहिने हाथ से दाहिने अँगूठे को पकड़िए जो बाएँ पैर पर है । बद्धपद्मासन की यही पूर्णावस्था है । इस अवस्था में तीन मिनट तक रहना चाहिए । यदि ज्यादा करना हो तो फिर से शुरू करना चाहिए और तीन बार तक किया जा सकता है ।

लाभ---इस आसन से पैरों की मांसपेशियाँ मुलायम

मत्स्यासन (पूर्ण)

बद्ध पद्मासन

(लेखक के दो चित्र)

(चक्रासन की तीसरी अवस्था)

देखो ! व्यायाम करने से शरीर कितना मजबूत हो जाता है । लेखक के ऊपर दो व्यक्ति खड़े हैं । लेखक ने कई बार इसी प्रकार चक्रासन करते हुए कई मन का पत्थर छाती पर रखवा कर तोड़वाया है ।

और लचीली होती हैं। इस आसन पर बैठने से मेरुदण्ड स्वतः ही सीधी रेखा में आ जाती है और अभ्यास तक उसी हालत में आसानी से रक्खी जाती है।

त्रिकोणासन

इस आसन के करने से शरीर की आकृति त्रिभुज की भाँति हो जाती है। इसीसे इसको त्रिकोणासन कहते हैं।

विधि—आसन पर सीधे खड़े हो जाइए। दोनों पाँव फैले रहें। उनके बीच की दूरी दो-तीन फीट हो। बाहें सीधी फैलाइए जिसमें तलहथियाँ भुमि के समानान्तर हों और हथेलियाँ जमीन की ओर हों बाईं ओर कमर को मोड़िये और बाएँ हाथ से बाएँ पैर का अँगूठा पकड़िए। इस हालत में सिर भी भूमि की ओर थोड़ा झुक सकता है। पाँच सेकंड तक इस अवस्था में रहने के बाद फिर खड़े हो जाइए। नीचे अथवा ऊपर जाते वक्त यह ध्यान रहे कि हाथ या पैर कुहनी या घुटने के पास से न मुड़े जैसा बाईं ओर किया गया है वैसा ही दाहिनी ओर भी किया जाय और पाँच सेकंड तक रुकने के बाद पहली अवस्था में आ जाना चाहिए। इसी क्रिया को दोनों ओर चार-चार बार तक किया जा सकता है।

लाभ—बहुधा पैरों में चोट या मोच आ जाने से पैर कुछ टेढ़े हो जाते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह आसन बहुत लाभप्रद है।

चक्रासन

इस आसन में शरीर की आकृति वृत्त की भाँति हो जाती है। इसीलिए इसको चक्रासन कहते हैं।

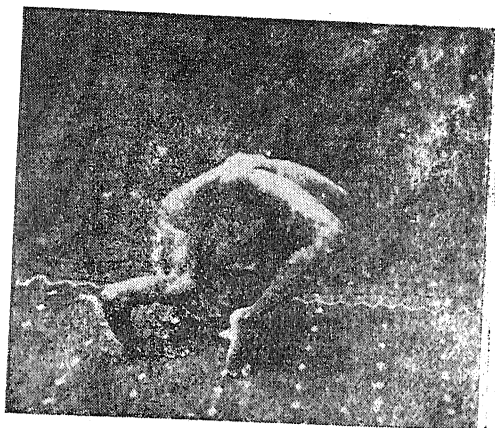
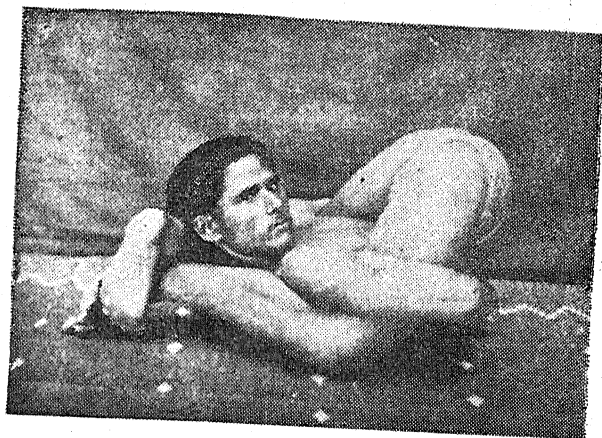
विधि—आसन पर खड़े हो जाइए। मेरुदंड को थोड़ा-थोड़ा झुकाते हुए पीछे की ओर मुड़िए। हाथों को नितम्ब के समानान्तर लाइए और घुटनों को मोड़िए। अब हथेलियों को जमीन की ओर ले जाइए। अब पीछे की ओर धीरे-धीरे झुकिए। जब हथेली जमीन पर पहुँच जाय तब धीरे-धीरे उसे जहाँ तक हो सके ले जाइए। यही चक्रासन की पूर्णावस्था हुई। तीन मिनट तक इस हालत में रहने के बाद पूर्णावस्था में खड़ा हो जाना चाहिए।

लाभ—इस आसन से शरीर के समस्त अंगों की कसरत होतीं है। शरीर हलका होता है और ताजगी आती है। स्त्रियों के लिए चक्रासन बहुत ही उपयोगी है।

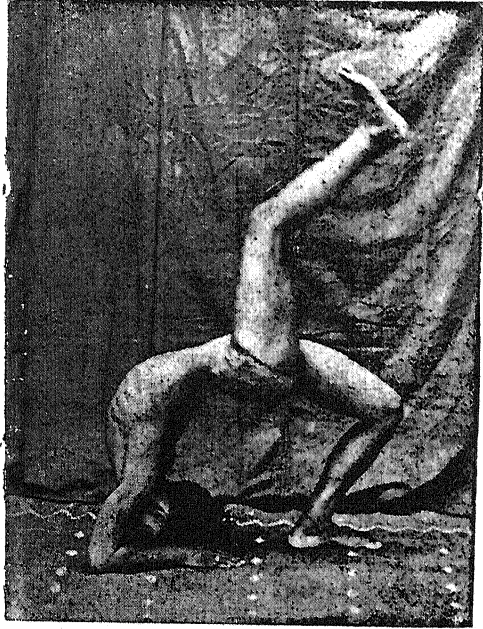
पाद हस्तासन

इस आसन को खड़े होकर किया गया पश्चिमोत्तान आसन भी कहते हैं।

विधि—सीधे खड़े हो जाइए। आगे की ओर झुक कर तलहथियों को जमीन पर रखिए। तलहथियाँ अँगूठों को छूती रहेंगी। पैर सटा रहेगा पर एड़ियों के बीच ६०° कोण बनेगा घुटनों को सदैव सीधा और कड़ा करके रखिए। अब पश्चिमोत्तान आसन की तरह साँस बाहर निकालिए और नाक घुटनों के मध्य में लाइए। कोशिश होनी चाहिए कि नाक घुटनों के मध्य में आ जाय। लेकिन यह अभ्यास से होगा। पाँच सेकंड तक इस अवस्था में रहने के अनन्तर फिर पहले की भाँति खड़े हो जाइए और धीरे-धीरे साँस लीजिए। यह तीन बार तक किया जा सकता है।

चक्रासन (पहिली अवस्था)

(चित्र लेखक का है)

गठरी आसन

हलासन की अवस्था में होकर दोनों पैर गर्दन में फँसाकर हाथों को कमर के पीछे से लाकर पकड़िए।

चक्रासन (दूसरी अवस्था)

(चित्र लेखक का है)

लाभ—इस आसन से पश्चिमोत्तान आसन के सभी गुण आ जाते हैं। स्त्रियों के लिए भी यह व्यायाम उत्तम है। अधिक बढ़ी हुई चर्बी दूर होगी और सौन्दर्य बढ़ता हुआ दीख पड़ेगा।

शवासन

इस आसन में मनुष्य का शरीर शव की भाँति दीखने लगता है। इसी कारण इसको शवासन कहते हैं।

विधि—आसन पर पीठ के बाल लेट जाइए। हाथों को बगल में शरीर छूते हुए जमीन पर रखिए। पैर दोनों सीधे रहें, एंड़ियाँ सटी रहें। अब आँखें बन्द कर लीजिए और अपने समस्त शरीर को इतना ढीला कर दीजिए कि वह प्राण-रहित मालूम हो। इस समय साँस भी धीरे-धीरे लीजिए। शरीर की जितनी मांस-पेशियाँ हैं उन सब को ढीला रक्खा जाय। इस आसन में वही लोग जल्द पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं जो शरीर को शिथिल करने की विधि से अभ्यास्त हैं।

लाभ—थकावट के बाद इस आसन को करने से असीम आनन्द का अनुभव होता है शरीर में शक्ति और स्फूर्ति आ जाती है। सब आसनों के करने के बाद इस असान को अन्त में करना चाहिए।

विपरीत करणी

आसन पर लेट जाइए। दोनों हाथ बगल में साधारण रूप से होंगे। पैर सामने की ओर एक साथ रहेंगे। अब घुटना बिना मोड़े हुए आसन से ३० डिगरी ऊपर उठाइए। इस स्थिति में १०

सेकंड तक यहाँ रुक कर फिर ऊपर उठाइए। जब ६० डिगरी का कोण बन जाय तब उस स्थिति में भी १० सेकंड रुक कर धीरे-धीरे उठाते हुए ६० डिगरी का कोण बनाइए। ध्यान रहे कि घुटने न मुड़ने पावें। हाथ पैरों को १२० डिगरी पर ले जाइए। अब पैरों को ऊपर उठाइए और दोनों हाथों को श्रोणि के दोनों ओर सहायता के लिए जमा दिया जाय। पैर बिलकुल सीधे रहेंगे और सारा भार हाथों पर रहेगा, साँस मामूली तौर से चलती रहेगी। इसके बाद विपरीतकरणी की विशेष अवस्था होती है। पैरों को देह के तने से सीधा कर लीजिए। इस अवस्था में १ मिनट से प्रारम्भ किया जाय और प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ने पर ५ मिनट तक किया जा सकता है। यदि केवल यही एक आसन करना हो तो आधा घंटा तक भी किया जा सकता है।

लाभ—कहा जाता है कि इस आसन से मनुष्य अमर हो सकता है और पुनर्यौवन प्राप्त कर सकता है।

योग-मुद्रा

पद्मासन लगा कर बैठ जाइए हाथों को घुटनों पर रक्खें। श्वास बाहर निकालिए और सिर को आगे की ओर इतना झुकाइए कि वह जमीन से छू जाय। इसके बाद हाथों को पीछे की ओर ले जाइए। दाहिने हाथ से बाईं कलाई पकड़ लीजिए। सिर नीचे ही झुका रहे। इस अवस्था में ५ सेकंड से शुरू करते हूए १० सेकंड तक रह सकते हैं और तीन से सात बार तक किया जा सकता है।

सावधानी—अब जमीन की ओर झुकते समय मेरुदंड

को धीरे-धीरे मोड़ना चाहिए। झटका देने की कोशिश कभी न करनी चाहिए।

लाभ---पेट के लिए यह अति उत्तम व्यायाम है।

गरुड़ासन

जब यह आसन किया जाता है तो इसका आकार गरुड़ ऐसा होता है। इसलिए इसे गरुड़ासन कहा जाता है।

विधि—पहले बिल्कुल सीधे खड़े हो जाओ। दाएं पैर को सीधे ज़मीन पर रक्खो। बाएं पैर को उठाओ और उसे दाएं पैर में लपेट लो। बाईं जाँघ दाईं जाँघ के ऊपर हो कर जाय। जिस प्रकार कोई लता पेड़ के चारों ओर लिपट जाती है उसी प्रकार बाँया पैर दाएं पैर के चारों ओर लिपट जाय। हाथों को भी इसी प्रकार करो जिसमें एक हाथ दूसरे हाथ के चारों ओर लिपट जाय। हाथों की हथेलियाँ एक दूसरे को छूती रहें। उगलियों को गरुड़ को चोंच को तरह बना लो। हाथों को ठीक मुँह के सामने रक्खो। बारी बारी से हाथों और पैरों को बदलो।

जब तुम ऊपर लिखो विधि से दृढ़तापूर्वक खड़े हो जाओ, तब झुको और जो पैर लिपटा हो उसके अंगूठे से जमीन छूने का प्रयत्न करो। ऐसा करने से ही इस आसन के अधिक लाभ प्राप्त हो सकता है। झुकते समय तुम दूसरे आदमी की सहायता ले सकते हो। दोनों पैरों को झुकाना होगा।

लाभ—शरीर का सारा बोझ इस आसन में एक पैर पर

आता है जबकि कुक्कुटासन में शरीर का सारा बोझ दोनों हाथों पर आता और पैर लम्बे होते हैं। इस आसन से आदमी ऊँचा हो सकता है। गुर्दे की नाड़ियाँ भी दृढ़ होती हैं। हाथ और पैरों की नसों की गठिया दूर होती हैं। रीढ़ की हड्डियाँ बढ़ती और मज़बूतहोती हैं। पोते का बढ़ना अच्छा नहीं होता है। पिण्डली की पेशियाँ मोटी होती हैं। हाथ और पैरों की नसें दृढ़ होती हैं।

मत्स्यासन

विधि---चित लेट जाइए। दोनों हाथ जमीन से सटा रहे। दोनों पैरो को मोड़कर पद्मासन लगाइए। दोनों जंघा जमीन से सटा रहे। हाथों के सहरा देकर सिर को जितना पीट की ओर ले जासकें ले जाइए। अब समूचा बोझ सिर पर होगा। इसके बाद दाहिने हाथ को नीचे से लेजाकर दाहिना पैर पकड़िए और बांये हाथ से बांया पैर पकड़िए। दोनों पैर के अँगूठा पकड़ना चाहिए। यह मत्स्यासन की पूर्णावस्था है। जितनी देर तक सर्वाङ्गासन किया जाय उसका चौथाई समय ही इस आसन में देना चाहिए।

लाभ—सर्वाङ्गासन करने के बाद मत्स्यासन करने से पूरा-पूरा लाभ होता। इससे पेट और पीठ की मांसपेशियों के साथ-साथ गर्दन और जांघों का सुन्दर व्यायाम हो जाता है।

मत्स्येन्द्रासन

जिन्होंने कुछ समय तक अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास किया हो इस आसन को कर सकते हैं। यह अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

से कुछ अधिक कठिन है। इस आसन का नाम मत्स्येन्द्र ऋषि के नाम पर पड़ा है।

विधि—पैरों को फैला कर सीधे बैठो। बायें पैर को दायीं जाँघ के जोड़ पर अपने दोनों हाथों से बलपूर्वक रक्खो और पैर की एड़ी को गुप्तेन्द्रिय के ऊपर रक्खो। दाहिने पैर को बायें घुटने के बगल में ज़मीन पर रक्खो। बायें हाथ को दायें जाँघ के बाहर रक्खो और घुटने को बायीं ओर दबाओ। दाहिने पैर के अंगूठे को बाँयें हाथ की उँगुलियों (अंगूठा, तर्जनी और मध्यमा) से पकड़ो। दायाँ पैर दृढ़ रहे। दायें हाथ को पीठ की तरफ घुमाओ और बायीं एड़ी को पकड़ो जिससे मुख और शरीर दाहिने बगल पीठ की ओर घूम जाते हैं। रीढ़ को मरोड़ो। नासिका के अग्र भाग को देखो। धीरे धीरे साँस लो। इस आसन को २० सेकण्ड तक कर सकते हो। धीरे धीरे दो मिनट तक कर सकते हो। धीरे धीरे इस आसन को कई बार करो। आसन विधि कुछ कठिन ज्ञात होती है। यदि तुम विशेष ध्यान दो और एकाग्रता पूर्वक विचार करो तो यह बहुत सरल, प्रतीत होगा अथवा किसी दूसरे को यह आसन करते देखो। बारी बारी से यह आसन दायें और बायें दोनों ओर करना चाहिये। तभी इस आसन का पूर्ण लाभ उठाया जा सकता है पहले अर्द्धासन का दो तीन सप्ताह तक अभ्यास करो। तब इसका प्रयत्न करो। उस समय पेशियाँ और जोड़ अधिक लचीले और नर्म होंगे। यदि तुम्हें अपना शरीर साधने में कठिनाई पड़े तो अपने हाथों को पीठ की ओर घुमाने के स्थान पर हथेलियों को ज़मीन पर रख सकते हो। इससे तुमको अधिक अवलम्ब मिलेगा और आसन सरलता से हो जायगा। तुम हाथ को उठा सकते हो और पीछे की ओर घुमा सकते हो।

लाभ—अर्द्धासन से जो लाभ होते हैं वे इस आसन से पूर्ण रूप से प्राप्त किये जा सकते हैं। जोड़ों का रस बढ़ता है और जोड़ बहुत गतिशील हो जाते हैं। जोड़ों में गठिया के कारण जो चिपचिपाहट पैदा हो जाती है वह दूर हो जाती है। इससे सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त होता है। यह प्राण-शक्ति वृद्धि करता है और फलतः अनेक रोगों को दूर करता है। गुप्तेन्द्रिय के ऊपर एड़ी के दबाव से रक्त का दौरा पीछे की और होता है जिससे पीठ की सभी नाड़ियाँ, विशेष कर प्राणवाहक नाड़ियाँ, पुष्ट होती हैं। इसके कुण्डलिनी जागृत होंती है। मस्तिष्क की शान्ति प्राप्त होती है। जिस मत्स्येन्द्र योगी ने हठ योगियों में इनका प्रचार किया वह धन्य हैं। उन योगी मात्स्येन्द्र को प्रणाम है।

उड्डीयान बंध

ज़ोर से साँस बाहर फेंक कर पेट खाली करो। अब आँतों और नाभि को भी सिकोड़ो और पीछे की ओर खींचो जिससे पेट ऊपर की ओर उठ कर पीठ से सट जाय। जो व्यक्ति इसका सतत अभ्यास करता है वह मृत्यु पर विजयी होता है और युवा हो जाता है। ब्रह्मचर्य-रक्षा में यह बड़ी सहायता करता है। सभी बन्ध कुंडलिनी जागृत करते हैं। उड्डीयान कुम्भक के अन्त और रेचक (साँस बाहर निकालना) के प्रारम्भ में किया जाता है। जब तुम इस बन्ध का अभ्यास करते हो तो छाती के आखात और पेट के मध्य की झिल्ली, पेशियों वाला भाग ऊपर उठता है और पेट की दीवाल पीछे को ओर खिंच जाती है। उड्डीयान करते समय धड़ को आगे की ओर झुका लो।

उड्डीयान खड़े हो कर और बैठ कर भी किया जा सकता है। जब तुम खड़े हो कर उड्डीयान करो तो हाथों को घुटने पर

वा घुटने से कुछ ऊपर रक्खो। पैरों के बीच में कुछ फासला रखो।

उड्डीयान मानव-जाति के लिये एक बहुत सुखप्रद वस्तु है। उससे साधक को सुन्दर स्वास्थ्य, शक्ति बल और जीवन-शक्ति प्राप्त होती है। जब इसका नौली क्रिया से संयोग होता है, जिसमें पेट में पदार्थों को मथा जाता है, तो यह पेट और आंतों को सरल बनाने वाले बहुत शक्ति-वर्द्धक पदार्थ का काम करता है। पाचन-प्रणाली के आमाशय और आँतों के विकारों, आँतों की दुर्बलता और कोष्ट-बद्धता को दूर करने के लिये योगियों के पास दो बड़े शक्तिशाली अस्त्र हैं। इन दो यौगिक व्यायामों द्वारा ही तुम पेट के सम्पूर्ण आंतरिक यंत्रों को मालिश और पुष्टि कर सकते हो।

जो व्यक्ति नौली का अभ्यास करना चाहते हैं उन्हें प्रारम्भ में उड्डीयान का अभ्यास करना चाहिये। उडोयान पेट के मोटा-पन को दूर करता है। पेट के व्यायाम में उडोयान और नौली का सामान कोई अन्य व्यायाम नहीं कर सकता। पौर्वात्य और पाश्चात्य सब प्रकार की शारोरिक व्यायाम प्रणालियों में वे अद्भुत अद्वितीय और अप्रतिम हैं।

८—पोता बढ़ना फीलपाँव ... गरुड़ासन, त्रिकोणासन और उत्कटासन।

९—हाथ पैर छोटे होना बवासीर ... सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन

१०—आँव ... औमहामुद्रा बद्ध पद्मासन, कुक्कुटासन।

११ –पेशियों की गठिया,गठिया ... वृश्चिकासन, शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन,
... सर्वाङ्गासन आदि।

१२—कुष्ट ... शीर्षासन और महामुद्रा।

१३—विश्राम ... शवासन।

१४ सर्वरोग-निवारण तथा दीर्घायु ... पद्मासन, शीर्षासन, सर्वाङ्गासन तथा पश्चिमोत्तानासन ॥

आसनों से लाभ

१—ध्यान और स्वाध्याय	.. पद्मासन, स्वास्तिकासन या सुखासन।
२—काम-लिप्सा, आतशक स्वप्न-दोष, पायरिया मसूड़ों का सड़ान) प्रमेह, बाँझपन, कुँडलिनी जागृत करना क्षीण, स्मृति, मधुमेह, क्षय, दमा मूत्राशय का शूल, गठिया, आँख, कान और नाक के रोग।	... सिद्धासन, शीर्षासन, सर्वाङ्गसन, मत्स्यासन या अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन।
३—मासिक धर्म का न होना, मासिक धर्म का विकार, प्रदर, जननेन्द्रिय और गर्भशय के रोग।	... सर्वाङ्गासन पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, भुजंगासन (गर्भ रहने के समय औरतों को सब आसन अधिक समय तक नहीं करना चाहिए।)
	मत्स्येन्द्रासन और शलभासन।
४—पुराना श्वास रोग	... सर्वाङ्गासन, बज्रासन, पश्चिमोत्तानासन
५—पाचन	... और बद्धपद्मासन सर्वाङ्गासन, मयूरासन।
६—प्लीहायकृत की वृद्धि	... हलासन, मयूरासन, धनुरासन, मत्स्यासन
७—पुरानी मन्दाग्नि	... और पादहस्तासन।

यह पहले ही बताया जा चुका है कि आसनों के करने में बहुत सावधानी और उत्तरदायित्व की आवश्यकता है। जो लोग इसमें उतावली और मनमानी करते हैं, वे हानि भी उठाते हैं। ऐसी अवस्था में प्रत्येक आसन के प्रारम्भ करने का, बढ़ाने का और अन्त तक ले जाने का नीचे जो क्रम बताया जाता है, उसके विरुद्ध कभी किसी का आचरण न करना चाहिए—

आसनों के सम्बन्ध में साधारणतया जिन बातों के बताने की आवश्यकता समझी जाती है, वे सब ऊपर लिखी जा चुकी हैं। आसनों का क्रम आसन करने के नियमों के साथ जो बताया गया है, उसे कभी न भूलना चाहिए।

शीर्षासन जो सबसे पहले क्रम में रखा गया है, अत्यन्त लाभकारी माना जाता है, लेकिन उसके करने में बहुत साव-धानी की जरूरत है। सभी आसन अपना अलग-अलग काम करते हैं। इन आसनों का प्रभाव सीधा हमारे हृदय, फेफड़ों और मेरुदण्ड पर पड़ता है और उनके बाद उन्हीं के द्वारा समस्त शरीर में प्रसार करता है।

कुछ आसनों का क्रम और समय

आसन	प्रारम्भ में	बढ़ाने का क्रम	अन्त में
१—शीर्षासन	१/४ मिनट	१/२ मिनट प्रति सप्ताह	१५ मिनट तक
२—सर्वाङ्गासन	१/२ „	१ „	६ „
३—मत्स्यासन	१/४ „	१/४ „	३ „
४—हलासन	१ „	१ „	४ „
५—भुजङ्गासन ६—धनुरासन	तीन बार, प्रत्येक बार १/६ मिनट तक आसन स्थिर रखना चाहिये।	एक बार प्रति पक्ष	७ बार तक
७—पश्चिमोत्तान आसन	१/४ मिनट	१/४ मिनट प्रति सप्ताह	१ मिनट तक
८—चक्रासन	१ „	१ „	३ „
९—जानुशिरासन	१ „	१ „	५ „
१०—मयूरासन	१/६ „	१/४ मिनट प्रति सप्ताह	२ मिनट

आसन के नियम

(१) आसन एक साफ़ और हवादर कमरे में करना चहिये। कमरे का फ़र्श ऊबड़ खाबड़ न हो कर एकसा होना चाहिये। नदियों के रेतोले किनारे, खुले चौरस मैदान या समुद्र तट पर भी असानों का अभ्यास सफलतापूर्वक किया जा सकता है। यदि इन जगहों में आसनों का अभ्यास न कर सको तो जिस कमरे में आसन का अभ्यास करो उसे पहले खूब साफ़ कर लो और हवादार रहने के लिये उसकी खिड़कियाँ खोल लो।

(२) आसनों का अभ्यास सबेरे खाली पेट करना चाहिये या फिर भोजन करने के तीन घंटे बाद करे। आसनों का अभ्यास करने के लिये प्रातः काल सबसे अच्छा समय है।

(३) चार बजे सबेरे उठकर दिशा शौच से निवृत्त हो कर हाथ-मुँह धो कर आसन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करना चाहिये। यही कार्यक्रम सर्वोत्तम है। यदि सबेरे का समय केवल ध्यान में लगाना चाहते हो तो बीस या तीस मिनट शीर्षासन करने के बाद ४ से ६ सबेरे ध्यान करो।

(४) जिन लोगों को कब्ज की शिकायत हो उन लोगों को कभी कभी एनीमा लेना चाहिये जिससे समय २ पर पेट का भारीपन दूर होता रहे।

(५) ज़मीन पर कम्बल या मोटा कपड़ा बिछा कर आसनों का अभ्यास करना चाहिये। शीर्षासन करते समय सिर के नीचे चौपर्त किया हुआ कम्बल रख लेना चाहिये।

(६) आसन करते समय कोपीन या लँगोट पहने रहना चाहिये। शरीर पर बनियाइन हो तो कोई हर्ज नहीं।

(७) आसन करते समय चश्मे को उतार कर रख देना चाहिये। चश्मा लगाए हुए आसन करने से चश्मे टूट जाने या उनसे आँखों को हानि पहुँचने का भय रहता है।

(८ जो लोग देर तक शीर्षासन करते हों उनको चाहिये कि शीर्षासन करने के बाद हलका जलपान और एक पाव दूध पी लिया करें।

(९) आसनों को नियमपूर्वक नित्य करना चाहिये। नियम पूर्वक आसनों को नित्य न करने से कभी-कभी के किये आसन कोई फल नहीं देते।

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चित् योगो न सिध्यति॥

(घेरंड संहिता अध्याय ५—१६)

बिना मिताहारी हुए जो योग का अभ्यास करता है, उसे कोई लाभ नहीं होता बल्कि उल्टे उसके शरीर में विविध प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(१०) आसनों का अभ्यास आरम्भ करने के पूर्व एक या दो ग्रेन सेनाटोनिन नामक चूर्ण सोते समय लेकर दूसरे दिन सबेरे दो औंस रेंड़ी का तेल खाली पेट पीना चाहिये। रेंड़ी का तेल चाय या दूध से मिला कर लिया जा सकता है या अकेला तेल में लिया जाय तो और भी अच्छा है। योगाभ्यास के पूर्व आंतें बिलकुल साफ़ रहना चाहिये।

(११) आरम्भ में कम से कम समय आसनों में लगा कर धीरे २ समय बढ़ना चाहिये। कम से कम समय की कोई सीमा नहीं है और न इनकी पूछताछ में बहुत सा समय व्यर्थ गँवाना चाहिये। आसनों का अभ्यास उतनी ही देर करना चाहिये जितनी देर वे सरलतापूर्वक किये जा सकें।

(१२) आसन अष्टाङ्ग योग का पहला महत्वपूर्ण अङ्ग है।

आसन के अभ्यास में सफलता प्राप्त होने से ही प्राणायाम फलदायक होता है।

(१३) किसी मकन की नींव यदि दृढ़ न होगी तो ऊपर के खण्ड नीव की निर्बलता से नीचे आ गीरेंगे। इसी तरह आसन रूपी नींव बिना दृढ़ हुए योगभवन की उच्च अट्टालिकाओं का काम उन्नति नहीं कर सकता।

(१४) आसनों से अधिक से अधिक लाभ तभी प्राप्त होगा जब उनका अभ्यास नित्य नियमपूर्वक किया जायगा। साधारणतया लोग आरम्भ में एक दो महीने तेा आसनों का अभ्यास बड़े उत्साह से करते हैं किन्तु फिर अभ्यास छोड़ बैठते हैं। इस तरह बीच में अभ्यास छोड़ बैठना बड़ी गलती का काम है। ऐसे लेाग यही चाहते हैं कि एक योगी गुरु सदा उनके साथ में रहे। ऐसे नित्य पराए अवलम्ब की अकांक्षा रखनेवाले खयाल के लेाग सुस्त, दीर्घसूत्री हैं।

(१५) आजकल मैदान में खेले जाने वाले खेल बहुत व्यय साध्य हो गये हैं। नैट, रैकैट और बाल बार बार खरीदने पड़ते हैं जिनमें बड़ा खर्च पड़ता है। आसनों के अभ्यास में पैसा खर्च करने की जरूरत नहीं।

(१६) साधारण शारीरिक व्यायाम करने से प्राण शरीर से बाहर निकलता है किन्तु आसन करने से प्राण शरीर में आता है। आसनों के अभ्यास से शरीर और स्नायु मण्डल में प्राणों का वितरण बराबर से हो जाता है। आसनों का अभ्यास केवल शारीरिक उन्नति ही नहीं करता बल्कि इसके अभ्यास से आध्यात्मिक उन्नति भी होती है आसनों के अभ्यास से मूलाधार चक्रस्थित कुंडलिनी शक्ति जाग उठती है। आसन महर्षि पातञ्जलि के अष्टाङ्ग राजयेाग का पहला महत्वपूर्ण अङ्ग है। भिन्न-भिन्न आसन का अभ्यास भिन्न-भिन्न रोग का नाश करता है।

(१७) आसन केवल व्यायाम शास्त्र की कसरतें ही नहीं है बल्कि आसनों का दर्जा मामूली कसरतों से कुछ ऊंचा है। आसनों का आधार आध्यात्मिक है। आसनों के अभ्यास से मन, बुद्धि और शरीर तीनों पर नियन्त्रण रहता है आसनों के अभ्यास से शरीर, स्नायु और सभी मांस पेशियाँ शुद्ध हो जाती हैं। कुंडलिनी भी जाग उठती है जिसके जगने से आनन्द शक्ति और समाधि की प्राप्ति होती है।

(१८) स्त्रियों को भी आसन करना चाहिये। उनसे स्वस्थ और शक्तिशाली सन्तान उत्पन्न होगी। अगर मातायें स्वस्थ और आरोग्य हों तो सन्तान भी शक्तिशाली और पौरुषवान् होगी। युवा स्त्रियों के पुनर्जीवन का अर्थ सम्पूर्ण संसार का पुनर्जीवन है। यदि स्त्रियाँ ध्यान और रुचि के साथ नियमपूर्वक आसनों के किसी क्रम का अभ्यास करें तो वे आश्चर्यजनक स्वास्थ्य और जीवनशक्ति प्राप्त कर लेंगी। इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है। मुझे आशा है कि स्त्रियाँ हमारी इस आन्तरिक और हार्दिक प्रार्थना पर दत्तचित्त हो कर इन यौगिक आसनों के अध्ययन करने के दिन से ही उनका अभ्यास करना भी प्रारम्भ कर देंगी। वे स्त्रियाँ यशस्वी हों जो इस मार्ग का अनुसरण करें। योगिनियों से उत्पन्न सन्तान भी योगी होगी।

(१९) योगासन के साथ साथ जप और प्राणायाम भी करना चाहिये। तब यह वास्तविक पूर्ण योग होता है।

(२०) प्रारम्भ में तुम कुछ आसनों को पूर्ण रूप से नहीं कर सकते हो। निरन्तर अभ्यास से पूर्णता प्राप्त होगी। धैर्य और अध्यवसाय तत्परता और सच्चाई की आवश्यकता है।

(२१) शीर्ष, सर्वाङ्ग, पश्चिमोत्तान, धनुर और मयूर आसनों का अच्छा मेल है। शीर्ष सर्वाङ्ग और पश्चिमोत्तान त्रिगुट्ट आसन हैं। यदि समयाभाव हो तो उपर्युक्त आसनों को

कम कर इन तीन को ही किया जा सकता है। इन तीन आसनो से अन्य सभी आसनों के लाभ प्राप्त हो सकते हैं।

(२२) जप और ध्यान के लिये चार आसन निर्धारित हैं—पद्म, सिद्ध, स्वस्तिक और सुख आसन। बहुसंख्यक लोगों के लिये पद्मासन सर्वोत्तम है। जो ब्रह्मचर्य की रक्षा का प्रयत्न करना चाहें, उनको सिद्धासन करना चाहिये।

(२३) आसनों को कभी मत बदलो। एक ही क्रम पर दृढ़ता से स्थिर रहो। यदि तुम आसनों का एक क्रम आज कल दूसरा और फिर तीसरा करो, तो तुम्हें कोई लाभ नहीं हो सकता।

(२४) आसनों पर जितना ही तुम दृढ़ रहोगे, उतना ही अपने चित्त को एकाग्र और ध्यानावस्थित करने में समर्थ होगे। स्थिर आसन के बिना तुम्हें ध्यान में विशेष सफलता नहीं मिल सकती।

(२५) अभ्यास में निरन्तर बुद्धि का उपयोग करना चाहिये यदि तुम्हारे आमाशय के लिये एक प्रकार का भोजन उपयुक्त नहीं है तो अपने गुरु के परामर्श से वा विशेष विचार से उसे परिवर्तित कर दो। यदि एक आसन उपयुक्त नहीं है, तो दूसरा ढूढ़ो। यह युक्ति है। जहाँ पर युक्ति है वहाँ सिद्धि और मुक्ति (आनन्द और मुक्ति) है।

(२६) यदि कोई आसन पूर्ण सन्तोषजनक रूप से न कर सको तो साहस न छोड़ो। जहाँ दृढ़ इच्छा होती हैं वहाँ मार्ग निकल ही आता है। रोम ऐसे ऐश्वर्यशाली नगर की रचना एक दिन में नहीं हुई थी। बार बार प्रयत्न करो। अनवरत अभ्यास से सब ठीक हो जायेगा।

(२७) कुण्डलिनी जागृत किये बिना समाधि नहीं प्राप्त हो सकती। कुण्डलिनी अनेक साधनो से जागृत हो सकती है :—

आसन, मुद्रा, बन्ध, प्राणायाम, ध्यान, गुरु की कृपा, जप, दृढ़-विश्लेषक इच्छा शक्ति, और विचार शक्ति। जो कुण्डलिनी जागृत करने का प्रयत्न करते हैं, उनमें मन, वचन और कर्म की पूर्ण पवित्रता होनी चाहिये। उनमें मानसिक और शारीरिक ब्रह्मचर्य होना चाहिये। तभी उन्हें समाधि का आनन्द उपलब्ध हो सकता है। जब कुण्डलिनी जागृत होगी तो पुराने संस्कार ढीले पड़ जायेंगे और हृदय-ग्रंथि (अज्ञानता की ग्रंथि) छिन्न-भिन्न हो कर कट जायेगी। तुम संसार (जन्म, मरण) के चक्र से मुक्त हो जाओगे और अन्त में तुमको अमर सत् चित् आनन्द की अवस्था प्राप्त होगी।

(२८) आसन के अभ्यास के समय साधारण कुम्भक से आसनों का प्रभाव पढ़ता है और साधक का बल तथा जीवनी-शक्ति की बुद्धि होती है।

(२९) जो जप का अभ्यास करते हैं वे आसन करते समय मन्त्र का उच्चारण कर सकते हैं। जो छः मास तक मन्त्रों का उच्चारण करते हैं, उनका अभ्यास बढ़ जाता है और संस्कार के बल से आसन करते समय भी अविराम अभ्यास बना रहता है। कोई कठिनाई न होगी। व्यवसायी व्यक्ति जिनको अधिक समयाभाव होता है, आसन करते समय जप कर सकते हैं। यह एक पंथ दो काज ऐसा है। तुम्हें अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होंगी।

(३०) जो शीर्षासन और उसके भेदों का अभ्यास करते हैं, उन्हें कुछ लघ्वाहार (हलका जलपान), एक प्याला दूध वा फलों का रस आसन की समाप्ति पर लेना चाहिये। बहुत देर तक अभ्यास करने पर लघ्वाहार अत्यन्त आवश्यक है। उन्हें दृढ़तापूर्वक ब्रह्मचर्य की रक्षा करनी चाहिये।

(३१) प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वभाव, शक्ति, सुविधा, अवकाश और आवश्यकता के अनुसार कुछ आसनों का क्रम

चुन लेना चाहिये।

(३२) यह आवश्यक है कि साधक शौच से निवृत्त हो कर आसनों का अभ्यास करे। यदि तुम्हें यह मध्यान्ह वा सायंकाल शौच से निवृत होने का अभ्यास है तो तुम्हें यह स्वभाव बदलना चाहिये। तुम ज्यों ही प्रातःकाल सो कर उठो, त्यों ही शौच होना चाहिये। शौच-गृह में नियमित रूप से जाओ और प्रातः ४ बजे बैठो। उस समय कुछ दिनों तक शौच नहीं हो सकता, कुछ दिनों के पश्चात तुम्हें नियमित शौच होने लगेगा।

योगाभ्यासी अपने किसी पुराने अभ्यास को तुरन्त बदल सकते हैं और अच्छा नया अभ्यास डाल सकते हैं। रात और सुबह तड़के उठते ही थोड़ा ठंडा या गुनगुना पानी पिओ। भोजन का क्रम भी नियमित करो। प्रातः काल उठते ही ध्यान कर सकते हो, तब आसन कर सकते हो।

(३३) यदि तुम भोजन, आसन और ध्यन के सम्बन्ध में सावधान हो तो अल्प काल में ही तुम्हारे नेत्र सुन्दर और चमकीले, मुख सुन्दर और मस्तिष्क शान्त होगा। हठयोग योगाभ्यासियों को सौन्दर्य, स्वास्थ्य, शक्ति और दीर्घायु प्रदान करने का बीड़ा उठाता है।

(३४) अनावश्यक चिन्ता दूर करो, व्याग्र न हो, चिन्तित न हो, आलसी न हो, समय नष्ट न करो। यदि उन्नति विलम्ब हो तो चिन्ता न करो। शान्यि-पूर्वक प्रतीक्षा करो सच्चाई होने पर सफलता मिलनी निश्चित है।

(३५) अपनी साधना में एक दिन भी बाधा न डालो।

(३६) शरीर को अनावश्यक रूप से न हिलाओ। शारीर को प्रायः हिलाते रहने से मस्तिष्क भी क्षुब्ध होता है। शरीर को जब तब न नोचो। आसन पत्थर की तरह दृढ़ होना चाहिये।

प्राणायाम

"स्वच्छ हवा में प्राणायाम की कसरत का बराबर अभ्यास करने से सीना चौड़ा और पूर्ण बनता है, स्तन गोल और ठोस बनते हैं, चेहरा सुन्दर और साफ होता हैं। आँखें चमकीली और तेज होती हैं। आवाज बुलन्द और मनोहर बनती हैं। शक्ति और तेज बढ़ता है।"

"रोगों में क्षय मानव जाति का सबसे भीषण शत्रु है, लेकिन प्राणायाम करते रहने से क्षय का कभी आक्रमण ही नहीं होता।"

यह एक तरह से बाहर का नहीं, अन्दर का व्यायाम है पर अन्दर का असर बाहर और बाहर का असर अन्दर पड़ता ही है। प्राणायाम का सारे शरीर पर समान असर पड़ता है। केवल शारीरिक लाभ के लिए प्राणायाम का उपयोग न कर के मानसिक और शारीरिक दोनो तरह के लाभों के ही इसका उपयोग करना चाहिए। ठीक स्वास्थ्य का मतलब ही है कि मन और शरीर दोनों स्वस्थ हों। इनमें परस्पर घना सम्बन्ध है। घड़ी के पुर्जों की तरह, एक की गड़बड़ी से दूसरा गड़बड़ हो ही जायगा।

प्राणायाम से स्वास्थ्य और आयु की वृद्धि कैसे होती है?

भगवान् ने मनुष्य को, कम से कम, सौ वर्ष तक कर्म करते हुए, जीवित रहने के लिए भेजा है। परन्तु मिथ्या आहार-विहार

अनियमितपन और स्वास्थ्य-विषयक अज्ञान, इत्यादि कारणों से उ नने स्वयं अपने को अल्पायु बना लिया है। आयुर्वेदशास्त्र के जाननेवालों का कथन है कि शरीर में दो प्रकार की शक्तियां खासकर काम कर रही हैं—एक पाचनशक्ति और दूसरी रेचन या उत्सर्जनशक्ति । हवा, पानी और भोजन, तीन प्रकार का आहार हम लेते हैं। पाचनशक्ति का काम है कि इस आहार को ठीक तौर से पचाकर हमारे शरीर को पुष्ठ करे। इसी प्रकार उत्सर्जनशक्ति का यह कार्य है कि हमारे शरीर के अन्दर सदैव जो विकार और मल, अर्थात् विजातीय द्रव्य, उत्पन्न होते रहते हैं, उनको यह शक्ति बाहर निकालती रहे। ये दोनों शक्तियां जब अपना काम ठीक-ठीक करती रहती हैं—अर्थात् दोनों में साम्य स्थापित रहता है, तब वह हमारे शरीर की स्वस्थ दशा कहलाती है, और जहाँ इनमें बिगाड़ पैदा हुआ कि हमारा शरीर रोगी हो जाता है।

प्राणायाम का पाचन और उत्सर्जन दोनों शक्तियों से घनिष्ट सम्बन्ध है। अथात् प्राणवायु यदि अच्छी तादाद में और ठीक रीति से हमारे शरीर में पहुँचती रहती है, तो वह हमारे आहार को पचाती है खून में मिलकर उसको शुद्ध करती है; और अपना तीव्रता से मलों को जलाती है। इतना ही नहीं, बल्कि मल, मूत्र, प्रस्वेद (पसीना) और अपान वायु के द्वारा शरीर के सभी विकारों को यह प्राणवायु ही, अपनी शक्ति से बाहर निकालती रहती है। प्राणवायु हमारे श्वास से तो अन्दर जाती ही है, इसके सिवाय करोड़ों रोमछिद्रोंसे भी वह शरीर में पहुँचती है इसी प्रकार अपानवायु भी बाहर निकलती रहती है— सब से अधीक अपानवायु प्रश्वास के द्वारा हम शरीर के अन्दर से निकालते हैं। शरीर के दोषों की संख्या डाक्टरों ने ५८०० केलोरी

मानी है। इसमें से प्रश्वास द्वारा २०००, पसीना द्वारा १६००, मल द्वारा १२००, और मूत्र द्वारा १००० केलोरी के दोषों के निकालने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार यदि हमारी उत्सर्जनशक्ति बराबर काम करती रहती है, तो शरीर निर्विकार, मलरहित, शुद्ध अतएव आरोग्य रहता है। भूख अच्छी लगती है; और शारीरिक तथा मानसिक कार्यों में उत्साह उत्पन्न होता है।

उपर्युक्त पाचन और उत्सर्जन शक्तियों में समता रहे— वैषम्य प्राप्त न हो—इसके लिए आवश्यक है कि अधिक से अधिक प्राणवायु हम अपने फेफड़ों में पहुँचावें यह काम प्राणायाम के द्वारा हो सकता है। यों तो, जैसा कि हम कह चुके हैं, प्रत्येक मनुष्य जान-अनजान में प्राणायाम किया ही करता है; परन्तु परमात्मा ने हमको यह शक्ति दी है कि जिससे हम विशेष रूप से प्राणवायु को ग्रहण करके और ज्ञानपूर्वक श्वास-प्रश्वास की क्रिया करके, अधिक से अधिक प्राणवायु ग्रहण कर सकते हैं। प्राणायाम में जब हम प्राणवायु को जोर से और लम्बी धारा में अन्दर खींचते हैं, तो सम्पूर्ण शरीर में उसका सञ्चार हो जाता है और उसको नियम से रोकने पर वह मलों को दग्ध करती है; और जब हम जोर से वायु का लम्बा प्रवाह बाहर निकालते हैं, तो शरीर की खराबियाँ निकल जाती हैं। जैसे जोर से आंधी आने पर वायू इधर-उधर की सारी गन्दगी को उड़ा ले जाती है उसी प्रकार शरीर के प्रत्येक कोठे की खराबी जोर से हवा खींचने और छोड़ने से निकल जाती है।

प्राणायाम एक प्रकार से फेफड़ों का व्यायाम है। इससे फेफड़े तो मजबूत बनते ही हैं, इसके सिवाय छाती का विस्तार भी बढ़ता है। वक्षस्थल की पेशियां लोहे के समान कस जाती

हैं; और काफी बोझ उठा सकती है। प्रोफेसर राममूर्ति इत्यादि शक्तिशाली सज्जनों ने, इसी प्राणायाम के बल पर, अस्सी मन वज़नी हाथी को अपने वक्षस्थल पर धारण करने की सफलता प्राप्त की थी। इसके विरुद्ध जो लोग श्वासविज्ञान को नहीं जानते वास्तविक रीति से श्वास-प्रश्वास की क्रिया नहीं करते और न प्राणायाम का ही अभ्यास करते हैं, उनके फेफड़े कमज़ोर पड़ जाते हैं। ऐसे स्त्री-पुरुषों के फेफड़ों के सवा सात करोड़ वायुकोषों में से बहुत थोड़े वायुकोष अपना काम करते हैं। शेष वायुकोष बेकार और प्राणवायु से वञ्चित पड़े रहते हैं। जैसे सूर्यप्रकाश से रहित अँधेरी कोठरी में रोग के जन्तु उत्पन्न होते और बढ़ते हैं, उसी प्रकार फेफड़ों में, प्राणवायु के ठीक ठीक न पहुँचने से क्षय इत्यादि रोगों के जन्तु पैदा हो जाते और बढ़ने लगते हैं। प्राणायाम के अभ्यासी पुरुष, अथवा स्त्री को क्षय, निमोनियां, श्वास, इत्यादि फेफड़ों के रोग होने का बिलकुल भय नहीं रहता।

प्राणायाम करने की विधियाँ

डा० शोजवुरो ओटबे, ने अपनी पुस्तक 'दि साइन्स एंड आर्ट ऑफ डीप-ब्रीदिंग' में बड़ी खूबी के साथ लिखा है कि— "प्राणायाम करने से शरीर पुष्ट और मन शान्त होता है और कई रोग दूर हो जाते हैं सामान्य रोग ही नहीं, यक्ष्म तक उसके द्वारा अराम हो सकता है। यदि मनुष्य नियमानुसार शुबह-शाम प्राणायाम करते रहे तो उसको कोई रोग नहीं होगा।"

प्राणायामाभ्यासी को उचित है कि क्षुद्र जीव- जन्तुओं से निर्वासित समभूमि भाग पर आसन लगाकर प्राणायाम करे। प्राणायाम करते समय श्वास मुख द्वारा न लेकर नाक द्वारा

ही लेना चाहिए। श्वास को बाहर रोकने का नाम 'कुम्भक' है। बाहर फेंकने का नाम 'रोचक' है। भीतर भरने का नाम 'पूरक' है भीतर रोक रखने का नाम "भीतरी कुम्भक" है।

रेचक

साँस छोड़ते हुए इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि तेजी के साथ भीतर की वायु न निकाली जाय धीरे-धीरे उसको छोड़ते हुए जब तक भीतर का साँस, बिना किसी कष्ट के निकाली जा सके। निकालते जाना चाहिए।

कुम्भक

पूर्ण रूप के रोचक करके, कुम्भक करना चाहिए। अर्थात् वायु को बाहर रोकना चाहिए। लेकिन उतना ही जितना कि तनिक भी कष्टकर न प्रतीत हो।

पूरक

कुम्भक के पश्चात् पूरक करके, बाहर से वायु को भीतर लेजाना चाहिए। लेकिन तेजी के साथ नहीं धीरे-धीरे साँस खींचते हुए, वहाँ तक साँस खींचते जाओ जहाँ तक भर सको।

भीतरी कुम्भक

पूरक के बाद भीतरी कुम्भक करके वायु को भीतर रोकने की चेष्टा करो; परन्तु उतनी देर तक जितनी देर रोकने में किसी

प्रकार का कष्ट न हो। प्राणायाम की प्रधान रूप से यही चार क्रिया होती हैं।

जो हवा साँस लेने में अन्दर खींचते हैं उसमें 'नाइट्रोजन, के अलवा १८ और २० फ़ीसदी "आक्सीजन" और ४ फी सदी 'कारबन डी अक्साइड होती है।

इसके विपरीत जो हवा हम बाहर निकालते हैं उसमें १६०·३ फीसदी आक्सीजन और ४·२८ फी सदी कारबनडी हम बाहर निकालते हैं। इससे यह बात अच्छी तरह जाहिर हो गई कि फेफड़ों में मैजूदा बाकी हवा के बामजूद भी हमारे शरीर के कुछ अज्ञान कार गुजारी से हमको यह बात हासिल है कि कभी-कभी आक्सीजन' की कमी की वजह से नहीं बल्कि "कारबन डी अक्साइड की ज्यादती के कारण साँस की रूकवट का मर्ज होता है और इसके कारण हम मर जाते हैं।

प्राणायाम पर योरूप में बड़ी-बड़ी किताबें लिखी गई हैं। खुद हमारे देश में भी इसमें बड़ी तरक्की की है। प्राणायाम से न सिर्फ शरीर ही को लाभ होता है बल्कि आत्म बल भी बहुत बढ़ाई जा सकती है। भारत के योगासनों और सन्यासियों के अतिरिक्त ईरानी सूफी और तुर्की दरवेश (फकीर) भी आत्म बल बढ़ाने के लिए साँस के तरह-तरह के व्यायाम करते थे। यरोप के वैज्ञानिकों डक्टरों और मनोविज्ञान के आचर्यों ने भी आत्म बल के सम्बंद में बड़ी महत्पूर्ण बातें बताई है।

टहलते हुए प्राणायाम करने की विधि

(१) छाती औ मस्तक एकदम सीधा रखकर अपने कदमों

के माप के अनुसार साधारण गति से चलो।

(२) १, २, ३, ४, ५, ६, ८, इस प्रकार मानसिक गिनती करते हुए आठ कदम और चलो। इसी अवधि में फेफड़ों को वायु से पूर्णतया भर लो।

(३) फिर इसी प्रकार १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, मानसिक गिनती करते हुए आठ कदम चलो तथा इतने ही समय तक वायु को अन्दर रोक रखो।

(४) पुनः इसी प्रकार १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, मन में गिनते हुए आठ कदम और चलो, तथा इतने समय में नासिका के दोनों छिद्रों के द्वारा वायु को धीरे धीरे बाहर निकाल दो।

(५) इस प्रकार जब तक परिश्रम मालूम न हो, बार बार करते रहो। कुछ समय तक विश्रांति लेकर फिर करने की इच्छा हो, तो कोई आपत्ति नहीं है। दिन में पाँच-सात बार तक यह प्राणायाम किया जा सकता है।

जिन मनुष्यों को आठ कदमों से वायु भरना, रोक रखना और बाहर निकालना कठिन प्रतीत होता हो, उन्हें तीन, चार, पाँच अथवा जितने प्रतित हों, उतने कदमों से यह क्रिया प्रारम्भ करनी चाहिये। शक्ति बढ़ जाने पर बढ़ाते बढ़ाते आठ कदमों तक आ जाना चाहिये।

कुछ लोग इस प्राणायाम में वायु आठ डगों में खींचते हैं, चार में रोकते हैं; और फिर आठ में बाहर निकालते हैं। जिनको जैसी विधि विशेष अनुकूल प्रतीत हो, उन्हें वैसी विधि का अनुकरण करना चाहिये।

पञ्जों के बल प्राणायाम

(१) दोनों ओर दोनों हाथों को सीधा छोड़कर, फौजी

सिपाही के समान, छाती तानकर खड़े हो जाओ। पैरों को घुटनों में सख्त रखो।

(२) शरीर को समतोल रखकर, धीरे धीरे पंजों के बल खड़ा करो। साथ ही फेफड़ों को वायु से पूरा पूरा भरते जाओ।

(३) उसी हालत में खड़े हुए यथाशक्ति वायु को अन्दर रोक रक्खो।

(४) फिर पहली हालत में धीरे धीरे आओ।

(५) ऐसा करते समय नासिका के छिद्रों से धीरे धीरे वायु को बाहर निकालते जाओ।

(६) अन्त में मलशोधक प्राणायाल कर लो।

(७) दिन में चार-पाँच बार यह प्राणायाम आनन्द से करो। पैरों के पञ्जों के बल खड़े होते समय गिर न पड़ो। शरीर को खूब सावधानी से साधो। यह प्राणायाम प्रातःकाल करने से विशेष लाभ होता है।

रुधिर की गति बढ़ाने वाला प्राणायाम

(१ ` सीधे तनकर खड़े हो जाओ।

(२) फेफड़ों में समान गति से धीरे धीरे वायु पूर्णतया भरो; और रोको।

(३) आगे की ओर स्वाभाविक रूप से थोड़ा झुको; और किसी बेंत या छड़ी को दृढ़तापूवक पकड़ो; और क्रमशः उस बेंत को जोर से दबाने में अपनी समस्त शक्ति का उपयोग करो।

(४) फिर छोड़कर अपनी पहली स्थित पर आ जाओ; और धीरे धीरे प्रश्वास को बाहर निकालो।

(५) इस प्रकार, शक्ति के अनुसार, बार बार करो।

(६) अन्त में मलशोधक प्राणायाम कर डालो।

इस क्रिया को छड़ी या बेत के सहारे के बिना भी कर सकते हैं। असली बेत की जगह मन में किसी बेत की कल्पना करके उसी को पकड़ो, और उपर्युक्त प्रकार से बलप्रयोग करो। इस क्रिया से शरीर के सभी भागों में रक्त का सञ्चार वेगपूर्वक होने लगता है। हृदय और फेफड़ों की ओर रक्त का प्रवाह, श्वास को अक्सिजन लेने के लिए, दौड़ने लगता है। इस प्रकार सम्पूर्ण शरीर में रुधिर की क्रिया यथेष्ट रूप से होने लगती है; और उसकी खराबी दूर हो जाती है।

जिन लोगों के रक्त की गति मन्द होती है उनके फेफड़ों में रक्त आवश्यक परिणाम में नहीं रहता है। इसलिये दीर्घ श्वास-प्रश्वास की क्रिया का यथेष्ट लाभ उनको नहीं होता। इस लिये ऐसे लोगों को यह क्रिया बहुत दिनों तक सुखपूर्वक करके अपने रक्त की गति में वृद्धि कर लेनी चाहिये।

प्राणायाम की कुछ अन्य विधियाँ

सात कसरतें इस में बतलाई जायँगी। ये कसरतें भी काफी लाभदायक हैं। यह आवश्यक नहीं है कि इस पुस्तक में लिखी हुई सभी कसरत जिसको अपने अनुकूल जान पड़े, वह उसी कसरत को करके लाभ उठा सकता है। इन विधियों में से कोई न कोई विधि आप के अनुकूल अवश्य ही निकल आवेगी। बात यह है कि प्रत्येक मनुष्य का अधिकार और आवश्यकता अलग अलग होती है; और इसी कारण हमने इस पुस्तक में नाना प्रकार की प्राणायाम-क्रियाओं का समावेश कर दिया है। प्रत्येक पाठक को सभी प्रकार के प्राणायामों के पीछे न पड़ जाना चाहिये।

इस में वर्णित प्राणायाम की क्रियाएं हल्की अवश्य हैं परन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि इनका लाभ अल्प है। शरीरारोग्य प्रदान करने में ये भी अत्यन्त उपयोगी हैं, और इसी कारण इनका वर्णन यहाँ किया गया है। इनका प्रधान कार्य फेफड़ों को विशाल करना है। इसके अतिरिक्त ये मानसिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों को भी कुछ अंशों में विकसित करती हैं। इसलिए हल्की होने के कारण ये उपेक्षा योग्य नहीं हैं, प्रत्युत कार्य रूप में परिणत करने योग्य हैं। बहुत लोगों को अन्य कठिन प्रकार के प्राणायाम की अपेक्षा इस प्रकार के सरल प्राणायाम की आवश्यकता है।

पहली विधि

(१) सीधे खड़े हो जाओ। दोनों हाथ दोनों तरफ नीचे लटकते रहें।

(२) फेफड़ों को वायु से पूर्णतया धीरे धीरे भरो।

(३) वायु ग्रहण करते समय दोनों हाथों को तानकर धीरे धीरे मस्तक की ओर ऊपर ले जाओ, जहाँ दोनों हाथ आपस में एक दूसरे को छूने लगें।

(४) फिर इसी हालत में वायु यथाशक्ति भीतर रोको।

(५) धीरे धीरे नासिका के रास्ते वायु बाहर निकालो और साथ ही साथ हाथों को धीरे-धीरे अपनी मूल जगह पर ले आओ।

(६) शक्ति के अनुसार कुछ समय तक इस प्रकार करते रहो।

(७) अन्त में मल-शोधक प्राणायाम करो।

दूसरी विधि

(१) सीधे खड़े होकर हाथों को आगे की ओर तानकर बढ़ाओ।

(२) फेफड़ों को पूर्णतया भरो।

(३) वायु रोको और उसी स्थिति में हाथों को पीछे की ओर तानकर जितना बढ़ा सको, बढ़ाओ। फिर आगे लाओ। फिर पीछे ले जाओ। इस पकार जितनी बार हो सके, करते रहो। वायु बराबर रोके रहो।

(४) फिर वायु मुख के रास्ते जोर से बाहर निकाल दो।

(५) अन्त में मलशोधक प्राणायाम करो।

तीसरी विधि

(१) हाथों को सामने सीधा तानकर पूर्व-विधि के समान सीधे खड़े हो जाओ।

(२) पूरी सांस भीतर खींचो।

(३) फिर वायु को भीतर ही रोके हुए भुजाओं को वृत्ताकार झोंका देकर पहले कुछ बार पीछे की ओर से और फिर कुछ बार आगे की ओर से आकाश में कुंडलाकार घुमाओ। इसी प्रकार प्रत्येक भुजा को पीछे और आगे की ओर घुमाते हुए कुंडलाकार बना सकते हैं।

(४) यथाशक्ति करने के बाद वायु को मुख के मार्ग से जोर से छोड़ दो।

(५) अन्त में मलशोधक सुखद प्राणायाम कर डालो।

चौथी विधि

(१) पीठ ऊपर की ओर और मुख जमीन की ओर करके

सीधे लेट जाओ। दोनों बगलों पर हथेलियाँ जमीन पर टिकी रहे।

(२) फेफड़ों को वायु से पूर्ण करो।

(३) वायु रोको।

(४) शरीर के सभी स्नायुओं को तानकर भुजाओं के बल से अपने को ऊपर उठाओ। सारा भार हाथों और पैरों के पंजों पर रहे। जैसे दण्ड पेली जाती है।

(५) फिर अपने को पहली अवस्था पर नीचे लाओ, फिर ऊपर ले जाओ। ऐसा कई बार यथाशक्ति करो। वायु का कुम्भक न छूटने पावे।

(६) अब वायु को मुँह के द्वारा जोर से निकालकर रेचक करो।

थकावट दूर करनेवाला मल-शोधक प्राणायाम कर डालो।

पाँचवीं विधि

(१) सामने किसी दीवाल पर हथेलियाँ टिकाकर सीधे खड़े हो जाओ।

(२) फेफड़ों में वायु पूर्ण रीति से भर लो।

(३) वायु अन्दर रोको।

(४) हाथों पर शरीर का भार डालकर छाती नीचे की ओर तानकर दीवाल से भिड़ा दो।

(५) शरीर को कठोर रखकर हाथों के ही बल पर पुनः मूल-स्थिति में आओ। शक्ति के अनुसार इस प्रकार दो-तीन बार करो।

(६) मुख के रास्ते वायु बाहर निकाल दो।

(७) अन्त में मल-शोधक प्राणायाम करो।

छठवीं विधि

(१) दोनों हाथ दोनों ओर कमर पर रखकर सीधे खड़े हो जाओ। कुहनियाँ बाहर निकलो रहें।

(२) फेफड़ों को वायु से पूरा पूरा भरो; और वायु रोको।

(३) पैरों और कमर के भाग को तानकर यथाशक्ति आगे की ओर झुको ; जैसे सलाम कर रहे हो। साथ ही साथ धीरे धीरे प्रश्वास भी छोड़ते जाओ।

(४) फिर असली हालत में आकर दूसरी बार साँस भर-कर पूरक करो।

(५) फिर पीछे की ओर यथाशक्ति झुको; और झुकते हुए धीरे धीरे वायु बाहर छोड़ते जाओ।

(६) फिर असली दशा में आओ और तीसरा पूरक करो।

(७) अब दाहनी ओर जितना झुक सको, झुको और साथ ही सांस छोड़ते जाओ।

(८) फिर असली दशा में आकर पूरक करो; और बाईं ओर से उसी तरह झुककर रेचक करो।

(९) अन्त में मल-शोधक सुखद प्राणायाम कर लो।

सातवीं विधि

(१) इस प्रकार सीधे खड़े हो, या बैठ जाओ कि पृष्ठरज्जु की हड्डियाँ सीधी तनी हुई रहें।

(२) साँस को भीतर भरो; परन्तु एक बारगी नहीं—थोड़ी थोड़ा करके, जैसे हुलास सूंघनेवाले करते हैं. इस प्रकार खंड खंड करके हवा से फेफड़ों को भरते रहो, जब तक कि वे पूरे पूरे न भर जायँ। ध्यान में रहे कि हवा छूटने न पावे।

(३) अब साँस को रोककर कुम्भक करो।

(४) अब एक ही प्रवाह में प्रश्वास के द्वारा धीरे धीरे वायु बाहर निकालो।

(५) अन्त में ताज़गी लानेवाला मल-शोधक सुखद प्राणायाम कर डालो।

प्राणायाम के नियम

(१) प्राणायाम के लिए बैठते हुए शरीर को तना हुआ और सीधी रेखा में रखना चाहिए। छाती, गर्दन और मस्तक एक सीध में होना चाहिए।

(२) प्राणायाम करते समय अग्नि-सेवन से बचना चाहिए। सूर्य की कोमल किरणों से उष्णता प्राप्त करना विशेष हितकारक है।

(३) स्नान सदैव ठंडे जल से करने का अभ्यास डालना चाहिए।

(४) प्राणायाम करते समय यदि लँगोट का उपयोग किया जाय, तो विशेष हितकारक होगा; क्योंकि इससे कमर और गुह्य स्थानों की शिरायें बँधी रहेंगी। यह प्राणायाम के लिए अभीष्ट है।

(५) आहार सात्विक होना चाहिए। सुविधानुसार घी, दूध का भी थोड़ा-बहुत सेवन जरूर करना चाहिए।

(६) मिताहार भूख से कुछ कम ही भोजन करना चाहिए, जिससे शरीर हलका रहे।

(७) कड़ू तेल, लाल मिर्च, खटाई, मिठाई, बहुत नमकीन और मसाले दार पदार्थों से बचना चाहिए। मादक द्रव्यों का सेवन न करना चाहिए।

(८) बहुत परिश्रम कभी न करना चाहिये। ऐसा कोई भी काम न करना चाहिए, जिसमें श्वास-प्रश्वास का परिमाण बढ़े श्वास की अपेक्षा प्रश्वास की गति अधिक होने से थकावट आती है। शरीर शिथिल होता है। इस लिए इसकी ओर विशेष ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि शान्त स्थिति की अपेक्षा मन की अञ्चल अवस्था में श्वास-प्रश्वास की संख्या बढ़ जाती है। बहुत अधिक खा लेने पर भी ऐसा ही होता है। इसी लिए मिथ्या-आहार-विहार से सदैव बचना चाहिए।

(९) प्राणायाम यदि अधिक किया जाय तो उसके बाद कुछ देर तक विश्राम करना बहुत आवश्यक है। तुरन्त ही उठकर काम धन्धे में न लग जाना चाहिए।

(१०) सप्ताह में एक बार शरीर में तेल की मालिश करके कुनकुने पानी से स्नान करना चाहिए। इसी प्रकार महीने में कम से कम एक बार कड़ी धूप में लँगोट पहनकर मुँह, नाक, सिर पर चौपर्त किये हुए कपड़े को डालकर सूर्य-किरण-स्नान करना चाहिए, जिससे पसीना निकल जाय।

(११) पूरक, कुम्भक, रेचक करने पर घबड़ाहट न आने पावे अर्थात् मुँह खोलकर वायु लेने की इच्छा न हो— इसी हिसाब से प्राणायाम का समय रखना चाहिये। इससे श्वास की अपेक्षा प्रश्वास की गति तीव्र न होगी।

(१२) गहरी सांस लेने की आदत डालनी चाहिए; और मुँह से साँस कभी न लेनी चाहिए। सदैव नाक से हि साँस लेनी चाहिये।

(१३) मुँह ढककर किसी ऋतु में भी न सोना चाहिए। शुद्ध वायु श्वास के द्वारा भीतर जाने और अशुद्ध वायु बाहर निकलते रहने के लिए जाड़ों में भी कम से कम सोते समय नाक

तो खुली ही रहनी चाहिए।

(१४) भूख और प्यास जब जोर से लगी हो, तब प्राणायाम न करना चाहिए।

(१५) प्रातःकाल, मध्याह्नकाल, सायंकाल और मध्य रात में प्राणायाम करना चाहिये।

(१६) नदी तीर, एकान्त स्थान, ताल ब के पास, बाग में, सुगन्धित पुष्प. तुलसी का वृक्ष, बेल का वृक्ष इत्यादि जहाँ पर हों ऐसे रमणीक स्थान में प्राणायाम करना चाहिए।

(१७) घृत का दीपक, कपूर, अगर, चन्दर, सुगन्धित पुष्प इत्यादि की सुवास जहाँ छाई हो, ऐसे पूजा-स्थान में प्राशायाम करना चाहिए।

(१८) मन में उत्साह हो, थकावट न मालूम हो, तब प्राणायाम यथेच्छ करना चाहिए; और जब थकावट या अनुत्साह मालूम हो तब स्वल्प प्राणायाम से सन्तोष करना चाहिए।

(१९) अहिंसा, सत्य अस्तेय. ब्रह्मचर्य अपरिग्रह. शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरभक्ति—ये पांच यम और पांच नियम हैं। अपने जीवन में इनको यथाशक्ति पालन करते हुए प्राणायाम करना चाहिए।

सूर्य-नमस्कार-व्यायाम

"आप दुबले हों या मोटे नौजवान हों या बूढ़े; मेरी सलाह है कि आप सूर्य-नमस्कार को आज ही से शुरू कर दें। अगर आपका शरीर व्यायाम का आदी नहीं है तो शुरू में अधिक मत कीजिये—धीरे-धीरे बढ़ाए। यह व्यायाम रोजाना करने की वस्तु है। इसको हर रोज थोड़ा-थोड़ा करें तो बड़ा लाभ होगा।"

—जे० पी० मूलर (इंगलैंड)

इस व्यायाम (सूर्य नमस्कार) के करने से पेट और आँत के विकारो, दिमाग की खराबियाँ, दिल और फेफड़े और रीढ़ के विकार नष्ट हो जाते हैं। मेरुदंड या रीढ़ और मस्तिष्क—ये दोनों स्वास्थ्य और शक्ति के कोष हैं। सूर्य-नमस्कार-व्यायाम से इन दोनों के विकार दूर होते हैं और साथ ही इन दोनों का विकाश भी यथेष्ट रूप से होता है। सूर्य-नमस्कार व्यायाम से शरीर के पुट्ठे बड़े मजबूत होते हैं इस व्यायाम के करने से पेट और अतड़ियों के विकार से उत्पन्न होने वाले रोग जैसे अपच. कब्जियत, अमवात बावसीर और बहुमूत्र रोग भी दूर हो जाते हैं। दिल और फेफड़े मजबूत होने से खाँसी. दमा, तथा क्षय रोग जैसे संहारक बीमारियाँ सदा के लिए दूर हो जाती है। मेरुदंड या रीढ़ के विकार दूर हो जाने के कारण लकव. सूजन, फीलपाँव आदि बीमारियाँ से भी छुटकारा मिल जाता है।

प्रत्येक मनुष्य को यह व्यायाम अपने शक्ति के अनुसार करना चाहिए। व्यायाम समाप्त करने पर कुछ देर विश्राम कर लेना चाहिए।

सूर्य-नमस्कार की दस अवस्थायें

पहली विधि

पूर्व की ओर मुँह करके पैर और घुटनों को मिलाकर तन कर खड़े हो जाओ और इस तरह हाथ जोड़ो कि दोनों हाथ के अँगूठे छाती को छूतें रहें। थोड़ा पेट पिचका कर छाती बाहर निकालो सारे शरीर को और खासकर कमर को कड़ा करो और सामने देखो। मुँह बन्द करके नाक से सांस जेार से खीचों और मुँह बन्द करके ही करो। साँस को रोको।

दूसरी विधि

साँस रोके हुए घुटनों को सीधे रखे हुए नीचे झुको और हथेलियों को इस तरह जमीन पर रख दो कि अँगुलियां मिली हुई रहें और हाथ के अँगूठे पैर की अँगुलियों की सीध में रहें। अपने मस्तक या नाक से घुटनों को छुओ या छुने की कोशिश करो। ख्याल करो कि इससे तुम्हारा स्वास्थ्य अच्छा हो रहा है. तुम्हारी शक्ति बढ़ रही है और तुम दीर्घायु होते जा रहें हो। नाक से रूकी हुई सांस बाहर निकाल दो।

तीसरी विधि

नाक से सांस खींचते हुए एक पैर को इस तरह पीछे की तरफ फेंको कि उस पैर का घुठना और पैर की अँगुलियां जमीन को छूती रहे तथा दूसरे पैर का घुठना दोनों हाथों के बीच

बाहर की ओर निकलता हुआ हो। सिर को ऊपर उठाकर जितने पीछे देखते बने देखो। सांस को रोको।

चौथी विधि

सांस रोके हुए दूसरे पैर को भी इसी प्रकार पीछे ले जाओ कि पैर के अँगूठे, रखने और घुटने एक दूसरे को छूते रहें। हाथों को सीधे तथा सिर, कमर तथा शरीर का पिछला हिस्सा एक लाइन में रहे। टांगों को सीधी रखकर सारे शरीर को हथेलियां और पैर की अँगुलियों पर सम्हाले रहो, सांस रोके रहो।

पांचवीं विधि

सांस रोके हुए हथेलियों और पैरों की अँगुलियों को हटाये बिना घुठनों को ज़मीन पर टेक दो। ठुड्डी से छाती का ऊपरी हिस्सा छुओ या छुने की चेष्टा करो। छाती के निचले हिस्से और मस्तक से इस तरह ज़मीन छुओ कि नाक ज़मीन से न छुने पायें। पेट को इस तरह पिचकाओ कि वह ज़मीन को न छु सके। चूतड़ों को ऊपर उठाओ नाक से रूकी हुई सांस बाहर निकाल दो।

छठीं विधि

पैर की अँगुलियों घुठनों और हथेलियों को पांचवीं हालत में रखे हुए हाथों को सीधा करो। नाक से सांस खींचो। छाती को आगे निकालो और कमर को गोलाकर करते हुए छत या छप्पर की तरफ़ देखो। सिर को जितना पीछे झुका सको झुकाओ। सांस रोके रहो।

सातवीं विधि

सांस को रोके हुए चौथी हालत में आ जाओ। बिना हथेली हटाये हाथों को तिरछा करो। सिर को नीचे झुकाओ और टांगों को सीधा रखे हुए एड़ियों को जमीन पर टेक दो। सांस रोके रहो।

आठवीं विधि

सांस रोके हुए हाथों को सीधा एक पैर को आगे लाओ और इस तरह रखो कि उस बढ़े हुए पैर की अँगुलियां हथेलियों के गद्दे की सीध में रहे। पैर जितना अधिक आगे बढ़ सकेगा उतना ही अधिक लाभ होगा। इस पैर का घुठना दोनों सीधे हाथों के बीच में से आगे निकला रहे। दूसरे घुठनों और पैर की अँगुलियों से जमीन छुओ और तीसरी हालत की तरह ऊपर देखो, सांस रोके रहो।

नवीं विधि

सांस रोके हुए दूसरी सूरत की हालत में आ जाओ और नाक से सांस बाहर निकाल दो।

दसवीं विधि

नाक से सांस खींचकर पहिली हालत में आ जाओ। घुठनों को जब तक तनकर खड़े हो सीधा रखने का विशेष ध्यान रक्खो। नाक से सांस खींचो।

सूर्य नमस्कार पर महापुरुषों के उपदेश

"अपने शरीर को सूर्य से स्नान कराओ। सूर्य सबसे उत्तम औषध है। विज्ञान से सिद्ध है कि सूर्य स्वास्थ्य प्रदान करता है। कुष्ट, क्षय, निमोनिया, खांसी, जुकाम और फेफड़ों के विकार सूर्य चिकित्सा से आराम होते हैं।"

गार्डनर रोनी (एक विद्वान)

वर्नर मैकफेडन अपने 'बुक आफ हेल्थ' में लिखते हैं—

"नियमित रूप से अगर पुट्ठों का उपयोग हो तो वे भी, शरीर के दूसरे-दूसरे हिस्सों की तरह बल प्राप्त करते हैं और उनकी शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क और शरीर अंग-प्रत्यंग एक दूसरे से पूर्ण सम्बन्ध हो जाय तभी इच्छा शक्ति अपना प्रभाव दिखला सकती है। यह बात स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। फौजी कबायद सिखाने वाले भी आजकल इसी बात पर जोर देते हैं।"

स्वर-व्यायाम

गायकों के लिये स्वर भी एक मुख्य व्यायाम है। गायक लोग गले को ठीक करने के लिए हर तरह से सावधान रहते हैं। जैसे—बाजारू मिठाइयाँ, तेल, गुड़, मिर्च इत्यादि गले को बिगाड़ने वाली वस्तुओं से परहेज रखते हैं। कोई-कोई सङ्ग तज्ञ तो दूसरे के हाथ से दिया हुआ पान तक नहीं खाते हैं। गायकों का जीवन गले पर निर्भर है। इन सप्त स्वरों को गले में कायम

करने के लिए आज तरह-तरह की स्वर साधन पद्धतियाँ चालू हैं, लेकिन फिर भी सङ्गीत के विद्यार्थियों का दिल नहीं भरता। कोई कुंए और घड़े में मुँह डालकर स्वर साधन करता है तो कोई बन्द कमरे में ही अपनी आ आ को फेंका करता है। दिन-रात मेहनत करते-करते साल दो साल में सिर्फ बिलावल थाट को ही अच्छी तरह नहीं जमा पाते हैं। नीचे कुछ नियम स्वर-साधन के विद्यार्थियों के लिए दिए गए हैं, जिनको नियम-बद्ध ४—६ महीने करने से पता लग जावेगा कि बन्द स्थानों के तथा खुली जगह के साधन में कितना अन्तर है ?

सुबह चार बजे उठकर शौचादि से निवृत्त हो, दांतुन करने के बाद नमक मिले हुए गर्म पानी से कुल्ले करें तथा मुंह पानी से भर आकाश की तरफ ऊँचा उठाकर घर्र घर्र शब्द करते हुए पानी को थूक देवें। इस तरह करने से गले में चिपका हुआ कफ वगैरह साफ होकर गला साफ हो जावेगा।

स्वर साधन करने वालों को तैल, गुड़ खटाई, व अधिक मिठाई भी सेवन नहीं करना चाहिए, अगर इन चीजों का कभी खाने का अवसर आ भी जावे तो चार पांच काली मिर्च बाद में खा लेने से गला ठीक रहेगा। हमेशा खटाई-मिठाई खाकर काली मिर्च चबा लेना भी नुकसान करेगा। षड़ज साधन के बाद बेलाबल थाट को सरगम को तान के रूप में आरोहावरोह सहित कहें, इससे गले में खटका पैदा होगा? स्वर साधन करने वालों को पहले अपना मुख्य स्वर कायम करना अति आवश्यक है। स्वर कायम के लिये आपको आवाज १ सप्तक ऊंची तथा आध सप्तक नीची आसानी से पहुँच जानी चाहिए यानी तार सप्तक के पंचम तथा मन्द्र सप्तक के मध्यम तक। षड़ज साधन के बाद

बेलावल थाट की सरगम साधन करने के पहले तीनों सप्तकों के षड़ज, मध्यम, व पंचम को भी कम से कम पन्द्रह मिनट ज़रूर साधें। अच्छा हो अगर रात्रि में सोते समय कम से कम आधा घण्टा ही स्वर साधन करलें जिससे सुबह स्वर व्यायाम करने में गला साफ़ तथा आवाज़ सुन्दर व मीठी मालूम होगी। स्वर साधन का स्थान खुला तथा स्वच्छ हवादार होनी चाहिए।

बन्द मकान में तथा घड़े में मूंह डालकर स्वर साधन करने वाले गलती करते हैं, अगर वे लोग जंगल में वा खुली छत पर स्वराभ्यास करें तो गले में एक नवीनता पावेंगे। बन्द कमरे में कुंए में मुंह डाल कर तथा घड़े में मुंह डालकर स्वरभ्यास करने से सहारा तो मिल जाता है जिससे जल्दी ही विद्यार्थियों को मालुम होता है कि हम बढ़ रहे हैं। हां! एक बार इस साधन से विद्यार्थी शीघ्र ही बढ़ेगा, पर कहाँ तक! जब तक कि उसकी आवाज़ जरा भारी पड़ी कि बस ठुमरी और गजल ही गाने लायक रह जावेंगे। पहले पहल खुली जगह पर स्वराभ्यास करने से मुश्किल मालूम देगा पर वही धीरे-धीरे अभ्यास से बड़ा अच्छा लगेगा। दूसरे यह भी है कि खुली जगह स्वराभ्यास करने से फेफड़ों को स्वच्छ वायु मिलती है जिससे फेफड़े शुद्ध तथा मजबूत होते हैं। अगर खुली जगह यानी जंगल में स्वर साधन किया हुआ कमरे में या गाँव गायेगा तो उसका स्वर बड़ा आकर्षक व प्रिय मालुम देगा, यही अगर बन्द जगह में साधन किया हुआ खुले स्थान पर गायें तो शायद ही उस गीत को जमा सके। आपको मालुम होगा कि स्वामी हरिदास जी तानसेन तथा बैजू बावरे को संगीत शीक्षा खुले जंगल में दिया करते थे उसी स्वच्छ वायु का वह प्रभाव था कि उन्होंने संगीत द्वारा संसार को चकित कर दिया, आज हम उनकी

कहानियाँ सुनने योग्य रह गये हैं। ध्यान रहे हमारे पूर्वज जिनकी काहानियाँ आश्चर्यजनक प्रतीत होती हैं, खुले जंगल में अपनी आवाज को श्वतन्त्रता से विचरने देत थे। उनके संगीत में माधुर्य था, आकर्षण था, गले में तरह-तरह की गमकें निकला करती थीं। यह सब उसी स्वच्छ वायु तथा खुले मैदान का ही प्रभाव था। हम आज बन्द कमरे में स्वर साधन करके फेफड़े पहले ही बिगांड़ लेते हैं और कमरे के बाहर तक आवाज को नहीं फेंक सकते! दुख का विषय है कि हम लोग संगीत के चत्मकारों को काहानियां ही सुनने योग्य रह गये हैं। वही पुराना संगीत वेही स्वर, वे ही राग रागनियां आज भी मौजूद हैं, फिर क्या ऐसा खास कारण है कि प्राचीन और आधुनिक गायकों में आकाश, पाताल का अन्तर है। लोग कह देते हैं यह बेसुरा हारमोनियम चालू होने से रागों का रूप भ्रष्ट हो गया, परन्तु भारतवर्ष में अब भी तार यंत्र बजाने की कोई कमी नहीं है। फिर भी कोई चमत्कारमय घटना देखने में नहीं आ रही है मालुम होता है हम संगीत को भली प्रकार नहीं अपनाते हैं, हमारा यह शरीर मेहनत करने से घबराता है, हम थोड़े ही साधन से बहुत कुछ कर डालना चाहते हैं, लेकिन यह कभी हुआ न होगा हमें संगीतोन्नति के लिए मर मिटना होगा, अधिक से अधिक मेहनत करनी होगी, द्वेष भाव मिटाना होगा, तभी हम संगीत का असली तत्व पा सकते हैं, नहीं तो हम रागों की हत्या कर रहे हैं।

गायक को इस पुस्तक से दिया हुआ गले का व्यायाम और प्राणायाम नित्य करना चाहिये। इसके लिये स्थान खुला तथा स्वच्छ हवादार होनी चाहिये।

एक आस्ट्रिया निवासी ने अपने ३० वर्षों के अनुभव लिखा है उसे यहाँ दिया जाता है :—

"मैं आस्ट्रिया देश की राजधानी वीन नगर का रहनेवाला हूँ। बचपन में मैं बड़ा दुबला-पतला था। मैं किताबें बहुत पढ़ा करता था; जिससे मेरी शारीरिक तथा मानसिक अवस्था बहुत बिगड़ गयी थी। अन्न मुझे पचता न था और मैं दिनोंदिन घुलता जाता था। १८ वर्ष की अवस्था में मुझे गठिया हो गया और डाक्टरों ने असाध्य बतला कर मेरी चिकित्सा बन्द कर दी। अब मैं बहुत घबड़ाया। किन्तु एक आकस्मिक घटना से मुझे एक नई विद्या की जानकारी प्राप्त हुई और उसीके प्रयोग से मैं फिर निरोग हो गया। एक दिन एक पड़ोसिन अपने छोटे बच्चे को हमारे घर पर थोड़ी देर के लिये छोड़ गई। बच्चा बड़ा हृष्टपुष्ट था। उसका स्वास्थ्य देखते-देखते थोड़ी देर के लिये मैं अपना रोग भूल गया। लड़का मेरी चारपाई से दूर था; अतः मैंने नौकरानी से उसे अपनी खाट पर लिटाने को कहा। नौकरानी ने कपड़े उतार कर बच्चे को मेरे पास लिटा दिया। मैं उसे जितना ही देखता उतनी ही मुझे प्रसन्नता हो रही थी। बच्चा भी बार-बार मेरी ओर देखता और ला ला ला कहता जाता था। मैंने देखा कि जब वह ला ला कहता था तो उसके ऊपर की पसलियाँ चलती हुई दिखलाई पड़ती थीं। मैंने भी उस लड़के की नकल करते-करते ला ला कहा और मेरी भी पसलियाँ उसी तरह चलने लगीं। इस नवीन अनुभव का मुझ पर बड़ा असर पड़ा। इसके बाद मैंने बच्चे से 'पू पू' कहलाया तो मैंने देखा कि 'पू पू' कहने से उसके पेड़ू में संचालन हो रहा है। इन अक्षरों के उच्चारण कराने से बच्चे के शरीर के भिन्न भिन्न अङ्गों पर प्रभाव पड़ते देख मैंने समझ लिया कि इन अक्षरों का उच्चारण बड़ा महत्वपूर्ण है।

मैंने बच्चे की तरह बिस्तारे पर लेटे-लेटे एक एक अक्षर को कई कई बार कहना आरम्भ किया। भिन्न स्वरों को कहते मसय मेरे चित्त की वृत्ति में भी परिवर्तन सा प्रतीत होता था। ई अक्षर के उच्चारण से स्वाभाविक प्रसन्नता सी प्रतीत होती और औ उच्चारण से गम्भीरता।

धीरे धीरे मैं अच्छा हो गया और मुझे विश्वास हो गया कि गठिया के अच्छे होने में स्वर-उच्चारणों ने बड़ी सहायता की है। उस अमय भी मुझे पूरा निश्चय नहीं था कि विशेष स्वरों के ही उच्चारण करने से मैं अच्छा हुआ हूँ; किन्तु आज ३० वर्ष के अनुभव के उपरान्त अब स्वर-उच्चारण-द्वारा रोग के अच्छा करने में मेरा पूरा विश्वास और निश्चय हो गया है। इस चिकित्सा द्वारा मैंने अपना ही रोग अच्छा नहीं किया; बाल्कि मैं दूसरों के रोगों को भी दूर कर चुका हूँ। आज मैं अपने शरीर के भीतर रुधिर को स्वास्थ्य के लिये इच्छानुसार कहीं भी भेज सकता हूँ।"

प्रत्येक चिकित्सा का उद्देश्य है कि शरीर में सुन्दर और स्वस्थ का संचार यथेष्ट मात्रा में हो। रुधिरसञ्चार के बंद होने का नाम ही मृत्यु है, जो हमारे कुकर्मों से उपस्थित होता है।

हम अपने भाव वाणी द्वारा प्रकट करते हैं। हमारी भाषा अ आ इ ई उ ऊ ए ऐ ओ औ अं अः आदि स्वरों पर निर्भर है।

इन स्वरों में ई का प्रभाव तालू, गले तथा मस्तिष्क पर पड़ता है।

ए का उच्चारण गले और साँस की नाली की जड़ तक पहुँचता है।

आ के उच्चारण से फेफड़ों के ऊपरी भाग पर प्रभाव पड़ता है।

औ का प्रभाव डायफ्राम, जाती और नीचे वाले फेफड़ों तक पहुँचता है।

ऊ के उच्चारण से आँतें, पेट, जिगर और तिल्ली उत्तेजित होती है।

बूढ़ों के लिये सरल व्यायाम

[व्यायाम करना लाभदायक है, लेकिन एक ही प्रकार का व्या- याम सभी के लिए समान रूप से हितकर हो सकता है, ऐसा कहना गलत ही होगा। बृद्ध लोगों के सम्बन्ध में भी यही बात लागू होती है। अवस्था के कारण उनके शरीर दुबल और मांसपेशियाँ शिथिल हो जाते हैं। अतएव उनके लिए अधिक श्रम-साध्य व्यायाम लाभदा- यक होने के बजाय हानिकारक ही सिद्ध होता है। फिर उनके लिए किस तरह का व्यायाम होना चाहिए, इसकी व्यस्था एक अमेरिकन भुक्तभोगी ने की है। लेखक ने उसका विस्तार पूर्वक यहाँ पर वर्णन किया है। अवस्था के कारण जो लोग कोई कसरत करने में अपने को लाचार समझते हैं उनके लिए यह लेख विशेष उपयोगी होगा।— सम्पादक जीवन सखा] *

यहाँ पर मैं जिस व्यायाम का वर्णन करने जा रहा हूँ उसके आविष्कर्त्ता एक भुक्तभोगी अमेरिकन सज्जन थे। उनका नाम था संडफोर्ट बेनेट। वह अमेरिका के एक प्रसिद्ध व्यापारी थे। अपने व्यवसाय में उन्होंने अतुल सम्पति और यश दोनों ही प्राप्त किए थे। वह हमेशा अपने व्यापार में ही लगे रहते। उन्होंने अपने शरीरिक स्वास्थ्य की ओर बिलकुल ही ध्यान नहीं दिया। इसका परिणाम यह हुआ कि वह अभी पूरे ५०

---

* (लेखक के प्रकाशित लेख जनवरी १९४४ के "जीवन सखा" से उधृत)

साल के भी न हो पाये थे कि उनमें शारीरिक शक्ति का सर्वथा लोप हो गया और उन्हें विवश होकर अपने व्यापार से अनिच्छापूर्वक अवकाश ले लेना पड़ा।

शरीर से अशक्त हो जाने पर उन्होंने अन्त में व्यायाम शुरू करने का विचार किया। उन्होंने तरह-तरह की कसरतों का प्रयोग किया, बड़ी बारीकी के साथ उनमें से प्रत्येक व्यायाम की जाँच की, अमुक व्यायाम का शरीर के अमुक अंग पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है, इस पर उन्होंने बड़े मनोयोगपूर्वक विचार किया। शरीर में बड़े-बड़े स्नायु कहाँ-कहाँ और किस आकार-प्रकार के हैं, उन पर किन-किन व्यायामों का असर पड़ता है, किस व्यायाम से किस स्नायु को लाभ पहुँचता है, सभी बड़े-बड़े स्नायुओं को समान-रूप के लाभ पहुँचाने के लिए कौन से व्यायाम ठीक होते हैं, ये व्यायम कहाँ तक होने चाहिए, आदि महत्वपूर्ण बातों का अपने अनुभव के द्वारा निर्णय किया है और इस प्रकार उन्होंने बूढ़ों से लिए उपयोगी २६ प्रकार के व्यायामों की व्यवस्था की है।

इन २६ व्यायामों का व्यवहार सारे शरीर के अंग-प्रत्यंग के लिए समान रूप से लाभकारी होता है। यह उनके अनुभव की बात है। इन्ही व्यायामों की सहायता से उन्होंने अपने शरीर को पहलवानों के समान हृष्ट-पुष्ट कर लिया। उनके ७२ वर्ष के शरीर का फोटो किसी पहलवान के फ़ोटो से कम नहीं। ढलती उम्र में इतना सुधार कर लेना आश्चर्य की बात है। ५२ वर्ष की उम्र में जिनका शरीर बिलकुल जिर्ण-सीर्ण हो रहा था उन्ही का शरीर ७२ वें वर्ष में युवकों का-सा बन गया। अस्तु, उन्होंने बूढ़ों के लिए जो व्यायाम बनाए हैं वे यहाँ दिये जाते है :—

पेट का व्यायाम

सीधे लेट जाइए। बायाँ पैर सीधा फैलाइए। बायाँ पैर को छोड़ कर दाहिने पैर को घुटने के बल मोड़िए और फिर उसे ऊपर उठा कर तरेट की तरफ लाइए जिससे तरेट दबे। इस प्रकार पहले सप्ताह में एक से प्रारंभ करें और दूसरे सप्ताह दो बार और तीसरे सप्ताह में तीन बार प्रति दिन करें। दुर्बल शरीर वाले ५-१० से अधिक न करें। इसी प्रकार दाहिना पैर पसार कर बाएं पैर को घुटने के बल मोड़ कर उपरोक्त प्रकार का व्यायाम करें। प्रति सप्ताह क्रमशः बढ़ाते जायँ।

उस व्यायाम के करने से बद्धकोष्ठता दूर होती है और तरेट के स्नायु सबल होते हैं।

कमर के स्नायु का व्यायाम

पीठ के बल लेट जायँ। दहिने हाथ से बाएँ दंड और बाएँ हाथ से दाहिने दंड को पकड़े। फिर जितना उठ सकें उतना सिर, कंधे और पीठ को उठावें फिर कमर की तरफ़ के शरीर को एक-बार बाँयी तरफ़ तो दूसरी बार दाहिनीं तरफ़ यथाशक्ति घुमावें।

प्रारंभ में एक बार से शुरू करके प्रति सप्ताह एक-एक बढ़ाते जायँ। ५-१० तक बढ़ावें अधिक नहीं। इस व्यायाम से कमर और पेट को भी लाभ पहुँचता है)

पेट के स्नायु का व्यायाम

पीठ के बल लेट जायँ सिर उँचा उठावें फिर नीचे रखें। दाहिनीं तरफ़ गोल पेट पर हाथ फेरें अथवा हाथ से पेट पर आघात करें। सिर ऊपर उठाने से पेट के स्नायु तन जाते हैं और नीचे झुकने से वे ढीले पढ़ जाते हैं।

यह व्यायाम पेट के स्नायुओं को मजबूत करता है और

पाचन- क्रिया को प्रबल बनाता है । एक बार से प्रारंभ करके एक-एक बढ़ाते जायँ। दस से अधिक न बढ़ावें ।

कंधों का व्यायाम

पीठ के बल लेट जाँय। दोनों हाथ से परस्पर की कोहनियों को मज़बूती के साथ पकड़े रहें और फिर एक बार दाहिने कंधे को ऊपर उठाकर नीचे ले जाँय और दूसरी बार बाएँ कंधे को। यह व्यायाम कंधों के स्नायुओं को बलिष्ट करता है, एक से शुरु करके दस तक करें।

पखों के स्नायुओं का व्यायाम

पीठ के बल लेट जाँय दोनों पखों को कोहनी के बल मोड़े। मुट्ठी बांध लें। एकबार दाहिनी, दूसरी बार बाईं कोहनी को जोर से उठावें जिससे हाथ की मुट्ठी छाती तक आये परन्तु छाती से छू न पावे।

इस व्यायम से बाहों के स्नायु दृढ़ होते हैं। एक से प्रारंभ करके प्रति सप्ताह एक एक बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

गर्दन व तरेट का व्यायाम

पीठ के बल लेट जायँ। सिर जितना उठा सकें उतना ऊपर उठावें। फिर धीरे धीरे नीचे लाकर तकिये पर रख दें। ध्यान रखें कि अपनी जगह से सिर के उठने के साथ पीठ हटने न पावे। पीठ, कंधे आदि अपनी ही जगह बिना हिले जमें रहें। इस व्यायाम से गर्दन के पिछले भाग के स्नायु पर जोर पड़ता है और उसकी काफी कसरत हो जाती है। इसी प्रकार तरेट के भी स्नायु पर खूब जोर पड़ता है।

एक बार से प्रारम्भ करके प्रति सप्ताह एक-एक बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें

गर्दन और पीठ की पेशियों के व्यायाम

पीठ के बल लेट जाँय । सिर ऊपर उठाकर दोनों हाथ की उँगलियाँ एक दूसरे में फँसाकर सिर के पीछे के भाग के सहारे सिर को पकड़ें और हाथों की अंगुली के सहारे ऊपर एक क्षण-भर के लिए उठावें और फिर ढीला छोड़ दें और सिर को तकिए पर ले आवें ।

इस व्यायाम से गर्दन की शिराओं को अच्छा लाभ होता है । गर्दन मज़बूत और मोटी होती है । एक से प्रारम्भ करके १० तक पहुँचा दें ।

गले के स्नायु का व्यायाम

तकिए को पखे के नीचे रखें । गरदन को ऊपर उठाकर सिर को छाती की तरफ़ जितना मोड़ सकें मोड़ें । फिर जितना दूर हटा सकें हटवें ।

इस व्यायाम से गर्दन की पेशियाँ मोटी होती हैं । बुढ़ापे के कारण गर्दन की ढीली पड़ी हुई खाल फिर कड़ी पड़ जाती है ।

एक से प्रारंभ करके प्रति सप्ताह १० तक पहुँचा दें ।

हाथ की पेशियों का व्यायाम

पीठ के बल लेट जाँय । दोनों हाथों को दोनों बगल में सीधा फैलावें । अब दोनों हाथों को कोहनी के बल मोड़िए । मोड़ने से पहले हाथों को मुट्ठी बाँध लें । बाँया हाथ इसी दशा में रख दाहिने हाथ को ऊँचा खड़ाकर दें । इसके बाद फिर इसे नीचे लेजायं । इसी तरह बाँया हाथ खड़ा करें एक बार से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह एक-एक बढ़ाते हुए १० तक पहूँचा दें ।

भुजदंड की पेशियाँ का व्यायाम

पीठ के बल लेट जायँ। दहिना हाथ लम्बा सीधा फैला कर मुट्ठी बाँधिए। फिर बाँया हाथ लाकर दहिना भुजा का दंड मजबूती से पकड़िए। बाद में दाहिने हाथ की कोहनी के बल मोड़िये मुट्ठी को धीरे-धीरे कंधे के पास लाइए। इसके बाद फिर इसी तरह धीरे-धीरे वापस ले जाकर भुजा को सीधा कर लीजिए।

यही प्रक्रिया अब बाईं भुजा के साथ करें। इस व्यायाम से भुजदंड को पेशियाँ मजबूत और मोटी होती है। अन्य किसी भी व्यायाम से इतना लाभ नहीं होता। एक से प्रारम्भ करके प्रति सप्ताह बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

यकृत को उंगलियों से दबाने का व्यायाम

यकृत यानी पित्ताशय पेट में दाहिनी ओर पसलियों के नीचे होता है। बड़ी उम्र में मनुष्य के यकृत का बजन दो सेर होता है। और पौन फुट या एक फुट तक लम्बाई में होता है। निचली पसलियों के सिरे और कमर की हड्डी के बीच में हाथ लगाने से यह टटोला जा सकता है। उस जगह उंगलियों से दबायें और दाहिनी पसली के ऊपर धीरे-धीरे ठोंकें। इससे यकृत का व्यायाम होगा। इस व्यायाम को करते समय दोनों पैर घुटनों के बल मोड़कर पैर के तलुवों बिछौने पर टिका लें। एक बार दबाने से प्रारम्भ कर १० पहुँचा दें। इसी प्रकार पसलियाँ दबाने की क्रिया को भी एक बार से लेकर १० तक करने लगें।

ठुड्ढी के नीचे की पेशी का व्यायाम

दहिनी करवट लेटें। दहिने हाथ का अँगूठा ठुड्ढी के निचले हिस्से को दबा कर पकड़ें और सिर को पीछे की ओर झुकावें। अँगूठे को अपने स्थान से हटने न दें।

इसी प्रकार बाईं करवट लेट कर बाएँ हाथसे भी करे। एक से प्रारम्भ करके प्रति सप्ताह बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

गर्दन की अगल बगल की पेशियों का व्यायाम

दाहिनी करवट लेटकर गर्दन फिरायें और मुँह को जितना ऊपर उठा सकें उठावें। फिर यथास्थान पहुँचा दें। फिर करवट बदलें और इसी प्रकार उस तरफ भी करें। एक से प्रारम्भ करके प्रति सप्ताह क्रमशः बढ़ाते हुए १० तक ले जायँ।

शरीर का समस्त छोटी-मोटी पेशियों के व्यायाम

दाहिनी करवट लेट जायँ। दोनों हाथों से एक दूसरे की कुहनी को मजबूती से पकड़ें। सिर को जरा पीछे हटावें और सारे शरीर को कड़ा करें और २-४ क्षण के बाद शरीर को ढीला छोड़ दें। इसी प्रकार बाँयीं करवट लेकर दोनों हाथों से परस्पर की कोहनी दबा कर पकड़ने के बाद दोनों हाथों से परस्पर की कोहनी दबाकर पकड़ने के बाद सिर को जरा पिछे की तरफ शरीर को २-४ क्षण के लिए कर के ढीला छोड़ दें।

इस व्यायाम से सभी सूक्ष्म पेशियों का व्यायाम हो जाता है। इस व्यायाम को ५ से अधिक बार नहीं करना चाहिए।

बगल व कमर की पेशियों का व्यायाम

बायीं करवट लेट कर बाएँ हाथ से दाहिना भुजदंड और दाहिने हाथ से बायाँ भुजदंड मजबूती के साथ पकड़ गर्दन और दोनों पखे ऊपर जितने उठाए जा सके उठावें और फिर यथा-स्थान रखें। इसी प्रकार दाहिनी करवट लेट कर करें एक बार से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह बढ़ाते हुए एक मास में ५ से अधिक बार न करें।

कंधों की अगली पिछली पेशियों के व्यायाम

पीठ के बल लेटें। दोनों हाथों से दोनों भुजदण्ड पकड़ें। एक बार दाहिना कंधा और दंड ऊपर की ओर उठावें। दूसरी बार बाएँ कंधे और दंड को ऊपर लावें। प्रारम्भ में एक से बढ़ाते हुए १० तक करें।

कूल्हे व कमर का व्यायाम

दाहिनी करवट लेटे। बाएँ पैर को घुटने के बल मोड़ें। इस घुटने को अपने सामने बिछौने पर टेक दें। दायाँ हाथ कोहनी के बल मोड़ कर उसे छाती की बायीं तरफ गर्दन और मुख के पोछे की ओर जितना झुका सके झुकावें। बाद में पहिले अंगप्रत्यग का यथास्थान कर लें। अब बायीं करवट लेटें दाहिने हाथ की प्रक्रिया उपरोक्त रीति से करें। एक से प्रारम्भ करके बढ़ाते हुए १० तक करें।

कलाई का व्यायाम

दाहिनी करवट लेट जायँ। बाएँ हाथ से दाहिने हाथ को पकड़ कर दबावें और दाहिने हाथ की कलाई को ऊपर उठाने का प्रयत्न करें। इसी प्रकार बायीं करवट लेट कर दाहिने हाथ की कलाई का व्यायम करें। एक से प्रारम्भ करके प्राति सप्ताह क्रमशः बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

भुजदंड व हाथ के पंजे की पेशियों का व्यायाम

दाहिनी करवट लेट जायँ। दाहिने हाथ से बायें हाथ का दंड पकड़ कर नीचे की ओर झुकाइए और बायें हाथ के दंड को ऊपर लेजाइए। इस व्यायाम से दंड, कलाई और पंजे मज-बूत बनते हैं। एक से प्रारम्भ करके १० तक पहुँचा दें।

एक हाथ से पैर को खींचकर पीठ की पेशी का व्यायाम

दाहिनी करवट लेटें। बाएँ हाथ से बाएँ पैर को घुटने के ऊपर हाथ रखकर तानें और फिर छोड़ दें। इसी प्रकार बाईं करवट लेटकर दाहिने हाथ व दाहिने पैर के सहारे कसरत कीजिए। इस व्यायाम से पीठ, कंधे, और पैर की पेशियों का व्यायाम हो जाता है। एक से प्रारम्भ करके बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

हाथ की पेशियों व संधियों का व्यायाम

बाईं करवट लेट जायँ। दाहिना हाथ लम्बा करें। मजबूती से मुट्ठी बाँधे और आगे की तरफ बढ़ाकर मुस्का दें। फिर दाहिनी करवट बदल कर इसी प्रकार करें। एक से क्रमशः बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

कलाई की पेशी का दूसरा व्यायाम

दाहिनी करवट लेटें। दाहिनी हाथ से बाईं कलाई पकड़े और नीचे झुकावें। बायाँ हाथ ऊपर उठाने का प्रयत्न करें। और फिर ढीला छोड़ दें। इसी प्रकार बाईं करवट लेट कर बाएँ हाथ से दाहिनी कलाई का व्यायाम करें।

एक से आरम्भ करके क्रमशः बढ़ाते हुए १० तक पहुँचा दें।

पैर की पेशियों का व्यायाम

पीठ के बल सीधे लेट जायँ। पैर सीधे फैला दें। फिर दाहिना पैर उठावें और बाएँ पैर के पंजे पर इस पैर का तलवा रख कर बाएँ पैर की उँगलियों से दबा दें। फिर ढीला छोड़ दें। इसी प्रकार बाएँ पैर से करें। एक से प्रारम्भ करके १० तक पहुँचा दें।

यकृत के व्यायाम का दूसरा प्रकार

बाईं करवट लेट जायँ। इससे यकृत सामने की ओर झुका रहेगा। तब दाहिने हाथ की मुट्ठी बाँध उससे हलके हाथ से मुक्के लगाइए। इससे यकृति प्रगतिशील होगा। एक से प्रारम्भ करके १० तक पहुँचा दें।

पिंडुरी व कंधे की पेशिया का व्यायाम

दाहिनी करवट लेटें। दोनों हाथों की उँगलियाँ एक दूसरे से अटका दीजिए और अंजली बनाकर बाएँ पैर के घुटने के नीचे की जगह को उसमें फंसा लें। फिर खीचें। बाद में ढीला छोड़ दें। इस तरह बाईं करवट लेकर दाहिने पैर से करें। एक से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह क्रमशः बढ़ाते हूए १० तक ले जायँ।

यकृत का व्यायाम

दाहिनी करवट लेट जायँ। सिर को जरा पीछे की तरफ झुकाइए। घुटने कुछ मोड़ लें। इससे पेट कुछ ढीला पड़ेगा और यकृत कुछ सामने झुकेगा। इसके बाद बाएँ हाथ से यकृत पर थोड़ा हाथ फेरें अथवा दबाएँ। इस तरह कई बार करें।

युवकों के लिये व्यायाम

जो लोग समय न मिलने का बहाना करके कसरत नहीं करते, हिलते-डुलते नहीं और सदा लिखने आदि का काम करते हैं उनके लेख आदि भी वैसे ही रोग-शिथिल होते हैं जैसे वे स्वयं होते हैं।

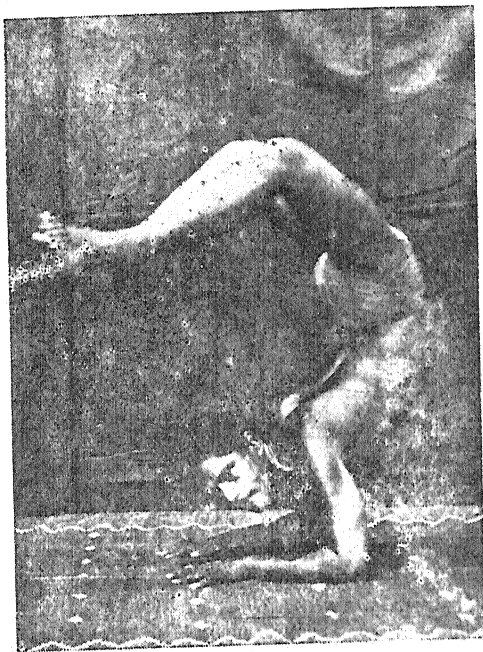
—थोरोव (एक अमेरिकन विद्वान)

प्रत्येक देश में उसके राष्ट्रीय शरीर संगठन का एक प्रचलित रूप हुआ करता है। किन्तु संसार में किसी भी राष्ट्र के राष्ट्रीय शरीर संगठन के तरीक़े इतने व्यापक रूप में समाजीकरण के लक्ष को नहीं प्राप्त कर सके हैं, जितना कि भारत राष्ट्रीय शरीर संगठन की विधि 'दण्ड बैठक' को प्राप्त है। यही नहीं इससे बढ़ कर संसार में कोई भी व्यायाम शरीर के समस्त विधान को इतना लाभ नहीं पहुँचा सकता जितना कि यह दोनों व्यायाम पहूँचाते हैं। यद्यपि इसके आविर्भाव के सम्बन्ध में निश्चयात्मक रूप से कुछ भी नहीं कहा जा सकता किन्तु हमारे देश में लगभग एक हज़ार वर्ष से प्रचलित हैं और भारत में एक भी पुरूष ऐसा नहीं मिलेगा जो इस व्यायाम की कला को भली प्रकार न जानता हो। यह सत्य है कि पाश्चात्य देश की व्यायाम विधि का प्रभाव यहाँ पर काफ़ी हद तक पड़ चुका है, किन्तु यह मानना पड़ेगा कि उस प्रभाव के होते हुये भी हमारे डण्ड बैठक की व्यापकता में कण मात्र भी कमी नहीं आई है। इन्हें साधारण आदमी जानता है। हां हमारे समाज का शिक्षित वर्ग इस देशी व्या-

हाथ और कलाई के व्यायाम

(चित्र लेखक का है)

यदि आप थोड़े दिनों में हाथों पर खड़े होने का अभ्यास कर लें तो उससे भुजाओं के साथ ही साथ कलाई के स्नायु भी दृढ़ होंगे। हाथों पर खड़े होकर धीरे-धीरे शरीर को उस समय तक नीचे लाइये जब तक सिर जमीन से न लग जाय, फिर उसी प्रकार धीरे-धीरे हाथों पर खड़े हो जाइए और पैर की तरह हाथों से चलने का अभ्यास करिए। इससे भुजाएँ पुष्ट और बलवान हो जाती हैं। प्रारंभ में इसका अभ्यास किसी दीवाल के सहारे करना चाहिए। चित्र देखकर व्यायाम करने का अभ्यास कीजिए।

हाथ और कमर के व्यायाम

(चित्र लेखक का है)

याम का मजाक अवश्य उड़ाता है, क्योंकि उनकी रुचि विशेष रूप से योरोपियन खेलों और शरीर गठन के तरीकों में अधिक रहती है। हमारे डण्ड बैठक की व्यापकता का प्रधान कारण यह है कि ये व्यायाम हमारे राष्ट्र के बड़े से बड़े पहलवानों का निर्माण पीढ़ी दर पीढ़ी से करते चले आ रहे हैं। हमारे राष्ट्रीय पहलवानो के बल और गठे हुए स्वाभाविक शरीर शक्ति एवं अत्यधिक फुर्तीला बनाने के कारण एक मात्र राष्ट्रीय व्यायाम डण्ड और बैठक ही है। भारत के बुनियादी व्यायाम चाहे वह शरीर गठन से सम्बन्ध रखते हों, खेल कूद अथवा कुश्ती से सम्बन्ध रखते हों एक मात्र डाण्ड बैठक ही है। इन्हीं के आधार स्तम्भ पर हमारे भारतीय पहलवान अपने शरीर का संगठन करते हैं।

शरीर पर प्रभाव

इस प्रकार आप शीशे के प्रथम से रीढ़ के जोड़ों में लोच और इस लोच के तनाव से रीढ़ की हड्डी में प्रारम्भ से अन्त तक नवीन स्फूर्ति संचारित होती हुई अनुभव करने लगेंगे। परिणाम यह होगा कि रीढ़ के जोड़ों में रक्त प्रवाह की गति में तीव्रता बढ़ जावेगी और उन में नई स्फूर्ति का जन्म होगा। सम्पूर्ण रीढ़ की हड्डी को नवीन चेतना शक्ति और प्रौढ़ता प्राप्त होगी। जो योगिक क्रियाओं के रहस्य से परिचित हैं वह यह जानते हैं कि वास्तव में रीढ़ की सशक्त हड्डी के स्फूर्तिवान, स्वस्थ, लचीला होने में ही यौवन का रहस्य छिपा हुआ है। आपकी अवस्था चाहे जितनी क्यों न हो आप उस समय तक जवान माने जायँगे जब तक आपकी रीढ़ की हड्डी में लोच और शक्ति इसके विपरीत की अवस्ता बुढ़ापे की द्योतक है। युवावस्था में दंड का अभ्यास रीढ़ की हड्डी के और उभरे हुए किसी भी

असाधारण झुकाव को ठीक कर सकता है। यह झुके हुए, खोखले, पोले सीने को भी ठीक कर देता है।

डण्ड करने वालों के शरीर का गठन विचित्र होता है। वह बिल्कुल ठोस होते हैं। उनके शरीर के रग पुट्ठे बड़े ही सुरक्षित शक्ति और बल से परिपूर्ण होते है। बैठक के सहयोग से इन लोगों का सीना बड़ा ही उभरा और सुन्दर होता है। गामा के बराबर सीना अब अप्राप्य है। ४८ से ५० इंच तक का सीना उन समस्त दंड बैठक करने वालों का रहता है जो साधारण वर्ग के पहलवान और कुश्ती लड़ने वाले होते हैं।

डण्ढ भुजंग आसन से मिलता जुलता है, किन्तु दंड एक ओजस्वी व्यायाम है इसके विपरीत भुजंगासन बिलकुल स्थिर और अपरिवतनशील ब्यायाम है। परन्तु दोनों में उपचार करने की बड़ी शक्ति है।

दंड करने वाले को पाचन और वायु सम्बन्धी कोई भी रोग नहीं होता। पेट और आँत के संचालन से-इन अंगों का आकार बड़ा ही सुगठित हो जाता है और शरीर के पोले स्थानों, पेट के वाह्य स्थलों को श्वास साधन द्वारा सशक्त और सुडौल बनाना यह लाभ केवल डण्ड से ही हो पता है।

इसके अतिरिक्त डण्ड करने से हमको अपार दम प्राप्त होता है। इसका विशेष गुण यह है कि यदि इसको साधारण ढङ्ग से किया जाय तो इससे आपका स्वास्थ्य बल, सुन्दर सुडौल डील डौल और स्वाभाविक गठी माँस पेशियों के आवरण से आपका शरीर पुष्ट और सुन्दर हो जायगा। इसके साथ-साथ सहने और टिकाव की शक्ति इतनी अधिक मिलती है जितनी किसी और व्यायाम और खेल कूद से नहीं मिलती। ऐसे कसरती जो कुश्ती या भारी वज़न इत्यादि उठाने की कसरत करते हैं उनके लिए डण्ड नितान्त आवश्यक है।

डंड

देशी व्यायामों में डंड और बैठक का बड़ा मान है। शरीर को बनाने और सुगठित करने में इससे जितनी सहायता मिलती है उतनी और किसी से नहीं। इसलिए मामूली आदमी से लेकर बड़े-बड़े पहलवानों तक में डंड और बैठक का खूब प्रचार है और इन्हीं के बदौलत गामा तथा राममूर्ति के समान शक्ति वाले पहलवान तैयार होते हैं। डंड अनेक प्रकार से किया जाता है। उनके नाम और नियम नीचे दिये जाते हैं:—

१—सादे डंड—डंड करने के लिए पहले हाथों और पैरों के बल ज़मीन पर आ जाओ कमर को ऊँचा करो। दोनों हाथों के पैरों के बीच में होना चाहिये। इसके बाद गर्दन नीचे झुका कर दाढ़ी छाती में लगाकर पेट की ओर देखते हुए नीचे झुँकों हाथों की कुहनियों को झुकाते हुए छाती को इतना नीचे ले जाओ कि वह जमीन से छू न जाय। फिर गर्दन को ऊँचा उठाते हुए कमर और पेट को इतना नीचा कर दो कि ज़मीन का छूना बाकी रह जाय। इसके बाद कमर को उठाकर पहली दशा में आ जाओ। इस प्रकार एक के बाद एक डंड करना चाहिए।

२—घुटन दंड—घुटने को जमीन पर रख कर हाथों को मोड़ते हुए सीना सामने तानना।

३—सीना कसी (१)—हथेलियों को सामने रखकर सादा सादा दंड करते हुए सीना ऊपर उठाना।

सीना कसी (२)—प्रकार एक की तरह किन्तु हथेलियों को रूख दायें, बायें, भीतर को हों।

४—नमस्कार वजे—दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर

बारी-बारी से पैरों को हथेलियों के बीच में लाना और सामने हाथ जोड़ना।

५—गर्दन कसी—(१) सादा दंड किन्तु गर्दन पीछे मुड़ी हो। (२) हाथ तानते हुए गर्दन नीचे मुड़ी हो।

६—पाँव कसी (१) सादा दंड किन्तु पैर जुटे हों।

७— ,, (२)—सादा दंड किन्तु पैर कुछ ऊपर हों।

८— ,, (३)—सादा दंड किन्तु पैर काफी ऊपर हों लगभग कमर तक या इसके ऊपर।

९—मयूर दंड—पीछे पैर उछाल कर सादा दंड।

१०—चक्र दंड—उकड़ू बैठकर बारी-बारी पैरों को बगल तान कर चक्र बनाते हुए दोनों पैरों को पीछे फेकना और सादा दंड करना।

११—शेर दंड—शेर की तरह जमीन पर दोनों हथेलियों की गद्दियाँ रखकर बैठ जाना; बदन को पीछे खींच कर टांगों को पीछे फेंक कर औंधे पड़ जाना और सादा दंड लगा कर अपनी असली हालत में हो जाना।

१२—जूट दंड—सादा दंड एक साथ पाँच सात बार करना; चेहरा एक तरफ को मुड़ा हो।

१३—साफ सूफ सादा—दंड की हालत से बदन को ऊपर और नीचे खींचना। ऊपर खींचने में ऊँट की शकल बन जायगी।

१४—चित पलट—सादा दण्ड की हालत में हथेलियों को अपने स्थान पर स्थिर रखकर बदन को घूमा कर चक्कर लगाना और पलट कर चित्त होना और घूमते हुए फिर पलट जाना।

१५—एक हत्थी दण्ड—सिर्फ एक हाथ द्वारा दण्ड करना। दूसरा हाथ कमर पर हो।

१६—एक पैरी दण्ड—सिर्फ एक पैर द्वारा। दूसरा पैर ज़मीन से ऊपर हो।

१७—अर्धाङ्ग दण्ड—सिर्फ एक हाथ और पैर द्वारा। पहले विपरीत हाथ और पैर हों बाद में एक ही तरफ के हाथ और पैर का प्रयोग किया जाय।

१८—कपोल दंड—एक हथेली को दूसरी पर रख कर सादा दंड करना।

१९—ऐंठन दंड—सादा दंड की हालत में बदन से बायें करवट लेना और दायें पैर की एड़ी को नितम्ब के पास लगा कर धड़ मोड़ कर दायें हाथ से बायाँ पंजा छूना और फिर असली हालत में आकर सादा दंड करना। यही काम दायें करवट से भी।

२०—हनुमान दंड—बायाँ पैर पीछे लम्बा करना और दायाँ पैर दोनों हाथों के बीच इस प्रकार रखना कि पिडली और जाँघ मिली रहें और दाहिना घुटना दोनों हाथों के बीच हो। कूद कर बारी से पैरों को बदलना और दंड खींचना।

२१—हिन्डोला दंड—सादा दंड की तरह औंधे पड़ जाना हाथों को स्तम्भ की तरह तानना और बदन को फुर्ती से सामने फेंक कर पैरों को लम्बा करना। पैरों को पीछे फेंक कर सादा दंड करना।

२२—गरुड़ासन दण्ड—बाएँ पैर की एड़ी बाईं जाँघ की जड़में रख कर सादा दण्ड करना यह काम बारी-बारी से बायें और दायें पैर द्वारा होगा।

२३—मेढक दण्ड—बाहों के बीच में, घुटनों को रख कर पंजों पर बैठो। झटके से पैरों के पीछे फेंक कर सादा दण्ड

खींचने की हालत में हो जाओ। हाथों और पैरों के पंजो के बल उचक कर आगे जाना और पीछे आना। अपनी जगह वापिस आकर सीधे खड़े होना।

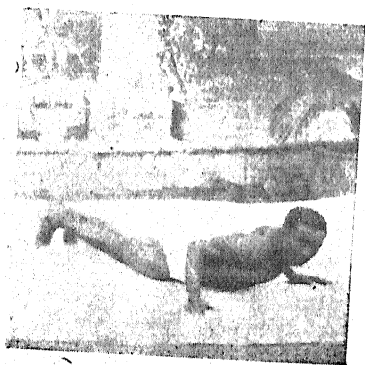
२४—विपरीत दण्ड बदन को चित की हालत से हाथों और एड़ियों पर सँभालना। फिर हाथों को क्रमशः मोड़ना और तानना।

२५—उँगली डंड—यह डंड बिलकुल सादे डंड़ की भाँति किया जाता है। अन्तर यह होता है कि इसमें ज़मीन पर हाथों का पंजा न रखकर उंगलियाँ रक्खी जाती हैं और उन्हीं उंग-लियों के बल पर सारे शरीर का बोझा आ जाता है। इस डंड से हाथों की कलाइयां खूब मज़बूत होती हैं।

२६—अँगूठा डंड—इस ढंड में और उंगली डंड में केवल यह अन्तर होता है कि उनमें जमीन पर हाथ की उंगलियाँ रखी जाती हैं और इसमें केवल अंगूठा ही ज़मीन पर रखा जाता है और शरीर का सारा बोझ अंगूठे पर आ जाता है। यह डंड भी आरम्भ में कुछ कठिन जान पड़ता है; लेकिन अभ्यास करने से आसान हो जाता है।

२७ वजनी डंड—सादे डंड की भांति इसके लिये तैयार होकर उसी के नियमानुसार डंड करना चाहिए; लेकिन इसमें विशेषता यह है कि इसमें पैरों पर या पीठ पर कुछ वजन रख लेते हैं और इसके लिने अपनी शक्ति के अनुसार किसी लड़के या आदमी को तो अपने पैरों की एड़ियों के ऊपर उसको खड़ा कर लेते है और खड़ा होने वाला अपने दोनों हाथों से डंड करने वाले के लंगोटे को पकड़ लेते हैं अथवा उसको अपनी पीठ पर बैठा लिया जाता है। यह व्यायाम कठिन होता है और हाथों में अधिक बल होता है। शरीर के स्नाय और अंग-प्रत्यंग मज़बूत करने के लिए यह डंड बहुत उपयोगी है।

बैठक

घुठना टेक बैठक

सादा दंड

एक हथी और पैरी दंड

२८—कुरसी डंड—में भी सभी बातें पूर्व की ही भांति होती हैं। अन्तर यह होता है कि इसमें पैरों को कुरसी या कुरसी के मानिन्द किसी ऊँची चीज पर रखा जाता है। ऐसा करने से डंड भरने में बहुत परिश्रम पड़ता है और छाती तथा शरीर के अगले भाग को ले जाकर फिर पीछे ले जाने में बहुत बल की आवश्यकता होती है। इससे कलाइयों के स्नायु, हाथों के कल्ले मज़बूत, बलवान और मोटे होते हैं।

२९—बगल डंड—यह डंड भी सादे डंड की तरह की जाती है। अन्तर केवल इतना होता है कि डंड करने के समय सरीर और छाती जब नीचे जाते हैं तो शरीर का बोझ दोनों हाथों की अपेक्षा एक ही हाथ पर रहता है। उस दशा में यह दंड करते हुए मनुष्य कुछ टेढ़ा हो जाता है। यह डंड बारी-बारी से दोनों हाथों के बल किया जाता है।

बैठक

डण्ड और बैठक शरीर के लिये दोनों ही समान रूप से उपयोगी हैं। डंड करने से पेट से लेकर शरीर के ऊपर का भाग तैयार होता है और बैठक करने से शरीर के नीचे का भाग तैयार होता है। बैठकों की क्रियाएँ-उपक्रियाएँ नीचे दी जाती हैं। पाठकों को बहुत सावधानी के साथ इनको समझ कर करना चाहिये—

१—सादी बैठक—बैठक करने के लिये सीधे खड़े हो जाओ। छाती निकली रहे पैरों की एँडियों में छः इंच का अन्तर रहे। शरीर एकदम ढीला करके हाथों को नीचे की ओर लटकने दो। हथेली खुली रहे। इसके बाद लम्बी साँस खींचो और साथ ही घुटनों को मोड़ते हुए पिंडुलियों पर बैठने के लिए नीचे झुकते जाओ। जहाँ से झुकना शुरू हो जाय उसके साथ ही जमीन

से एड़ियाँ उठने लगें। ऐसा मालूम हो कि एड़ियाँ और नितम्ब एक दूसरे से मिलने जा रहे हैं। शरीर का सारा भार पैर की उँगलियों और पंजे के अगले भागों पर आ जाय। बैठने के साथ ही साथ दोनों हाथों की मुट्ठियों को खूब जोर से बाँधकर हाथों को कुहनी पर से उतने ही धीरे धीरे मोड़ना शुरू करो जिस गति से बैठते हुए तुम पैरों की गाँठों को मोड़ना शुरू करो। बैठक करते समय जब नितम्ब पिंडुलियों के पास पहुँच जाय तो उनको पिंडुलियों के आध इंच के अन्तर पर रोक दो। इतना ही अन्तर हाथों की मुट्ठियों को ऊपर से ले जाकर कन्धों के बीच में रखो। हाथों की मुट्ठियाँ इतने जोर से दबाओ कि दोनों ही हाथ-काँपने लगें। जिस दशा से आए हो. उसी में लौट जाओ। लौट जाने पर जो साँस बैठक आरम्भ करने के समय खींची थी उसको धीरे-धीरे छोड़ दो।

ऊपर जिस नियम को बताया गया है यह उसकी वैज्ञानिक विवेचना है। श्वास और प्रश्वास का निरन्तर ध्यान रखना प्रत्येक व्यायाम में आवश्यक है। पहलवानों को इस विवेचना का ज्ञान नहीं होता। इसीलिये वे विना इसका ध्यान रखे तेजी के साथ व्यायाम करते रहते हैं। लेकिन व्यायाम के सम्बन्ध में वैज्ञानिकों ने श्वास के इस नियम का अनुभव किया है और इस मीमाँसा को भारत के प्रसिद्ध पहलवान राममूर्ति से लेकर यूरोप के बड़े बड़े पहलवानों ने स्वीकार किया है।

डंड या बैठक गहरी लम्बी साँस सींच कर आरम्भ करना चाहिये और श्वास छोड़ने के पूर्व कर देना चाहिए। इस हिसाब से अपनी शक्ति और अभ्यास के अनुसार बैठक करना चाहिए।

१—कूद **बैठक**—इसमें सभी क्रियाए सादी बैठक की ही भाँति होंगी, अन्तर यह होगा कि क्रिया को अपने खड़े होने के

स्थान से डेढ़ बालिश्त आगे कूद कर करेगा शेष बातें उसी प्रकार होंगी। कूद बैठक में पैरों और रानों को अधिक परिश्रम पड़ता है और इनसे उनके स्नायु शीघ्रता के साथ तैयार होते हैं।

२—हलकी बैठक—इसमें हाथों का काम समाप्त हो जाता है। व्यायाम करने वाला जब अधिक बैठकें कर चुकता है और उसका शरीर थक जाता है तो अन्त में थकी हुई दशा में किसी किवाड़ मेज़ अथवा ऊँचाई से लटकती हुई किसी को पकड़ कर बैठकें करता जिस चीज हाथों में सहारा लिया जाता है. उस पर अधिक जोर नहीं किया जाता।

२—(अ) पंजा बैठक—पंजों पर बैठना और एड़ी नीचे लाते हुए सीधे खड़े होना।

(ब) आगे पीछे पैर—पंजों पर बैठकर अपनी जगह पर उचकते हुए पैरों को बारी-बारी से आगे पीछे लाना।

३—नमस्कार बैठक—दोनों घुटनों को जमीन पर टेक कर और हाथ पीछे बाँध कर धड़ सामने मोड़ते हुए माथे से जमीन छूना। कुछ अभ्यास हो जाने पर दायें-बायें की जमीन माथे से छूना।

४—पेट घुटना—होशियार की हालत से पेट को घुटने से मारना।

५—दौड़ वजा—हाथों को आगे पीछे झुलाते हुए अपनी जगह पर पैरों से बारी-बारी पीछे लत्ती मरना।

६—सपाटा—सादी बैठक के साथ सरक कर आगे जाना और खड़े होते हुए पीछे आना।

७ आगे कूद पीछे कूद बैठक—आगे कूद कर बैठना और पीछे कूद कर खड़े होना।

८—पुठकी प्रकार (१)—पीछे नितम्ब पर बारी बारी पैरों से लत्ती मारना।

९—पुटकी प्रकार (२) पीछे नितम्ब पर दोनों पैरों से एक साथ लत्ती मारना।

१०—अर्ध खँमली—खम्भे की सहायता से आधा घुटना मोड़ना।

११—खड़ी खंभली—खम्भे की सहायता से पूरा घुटना मोड़ना।

१२—अंग मरोड़ बैटक—पूरा घुटना मोड़मर पंजों पर बैठना और हाथों को मुट्ठियाँ बाधकर जाँघों के ऊपर रखना बारी बारी से धड़ को बायें और दायें मरोड़ना।

१३—कुर्सी बैठक—हथेलियों को जाँघों पर रखते हुए कूद कर पैरों में एक फुट का फायला लेना और घुटनों को आधा मोड़ना। बारी बारी से पैरों को दायें-बायें फैलना और वापिस लाना।

१४—हनुमान बैठक—हथेलियों को जाँघो पर लाते हुए कूदकर पैरों में एक फुट का फासला लेते हुए घुटनों को मोड़ना। कूदकर १½ फीट पीछे आना बायाँ पैर उसी हालत में रहेगा। बाँयाँ हाथ सिर से एक फुट की दूरी पर थप्पड़ की तरह होगा और दायाँ पैर पीछे तना हुआ होगा। दायाँ हाथ पीछे दाईं जांघ पर होगा। यही काम दोनों हाथों और पैरों द्वारा बारी-बारी से किया जायगा।

१५—चक्कर कूद बैठक—सादी बैठक का काम दाएँ से चारों दिशाओं में घूमते हुए करना।

१६—जूट बेठक—सादी बैठक का काम बिना उठे हुए एक साथ कई बार करना।

१७—आगे पीछे कूद बैठक—जूट बैठक करते हुए आगे कुछ दूर तक जाना और फिर उसी हालत से पीछे आना।

१८—घुटना टेक बैठक—हथेलियों को जाँघों पर रख कर पञ्जों पर बैठना और अपनी जगह उचकते हुए घुटनों को बारी-बारी से जमीन पर टेकना। जो घुटना जमीन पर होगा उसी पैर की एड़ी पर बैठेंगे।

डंड या बैठक धोती या पायजामा पहन कर मत करो। केवल लंगोट पहन कर ही करो।

शिशु-व्यायाम

शक्ति बढ़े फुर्ती लहे, चोट न अधिक पिराय।
अन्न पचे चंगा रहे, कसरत सदा सहाय॥

हमारे देश में बच्चों के स्वास्थ्य की ओर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। संसार के सारे स्वतंत्र और उन्नतिशील राष्ट्र बच्चों की स्वास्थ्य-रक्षा में विशेष दिल चस्पी लेते हैं, क्यों कि वे समझते हैं कि आज के बच्चे ही कल राष्ट्र के नागरिक होंगे जिनके कन्धों पर राष्ट्र का दायित्व रहेगा।

यों तो भारत की स्वास्थ्य सम्बन्धी साधारण स्थिति अन्य राष्ट्रों की तुलना में बहुत ही शोचनीय है किन्तु बच्चों की दशा तो हमारे देश में और भी खराब है। सम्पन्न परिवारों के बच्चे यदि कभी बीमार पड़ गये तो अति औषधि प्रयोग से कुछ समय पश्चात् उनका स्वास्थ्य गिर जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि युवा होने पर वे औषधियों के गुलाम हो जाते हैं और स्वाभाविक जीवन कभी नहीं व्यतीत कर पाते। मध्यम वर्ग अथवा निम्नश्रेणी के बच्चों को गरीबी के कारण पौष्टिक पदार्थ सुलभ नहीं होता, गन्दे कपड़े पहने रहते हैं और अस्वस्थ होने पर उचित अथवा अनुचित कोई भी औषधि उन्हें दे दी जाती है।

फलतः उनका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है, चेहरा पीला दिखाई पड़ने लगता है और कालान्तर से वे अपने परिवार तथा समाज और राष्ट्र के लिये भार स्वारुप हो जाते हैं।

अस्वाभाविक भोजन, अति औषधि-प्रयोग और जलवायु के बिपरीत रहन-सहन से किसी भी देश के बच्चों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता। स्वास्थ्य का अर्थ बनावटी स्वास्थ्य नहीं है। जिस राष्ट्र के बच्चे औषधियों के गुलाम हो गये हैं वे अपने देश की रक्षा कदापि नहीं कर सकते। जिस नूतन विश्व-निर्माण में आज हम लगे हुए हैं उसमें ऐसे बच्चे कोई योग नहीं दे सकते। प्रत्येक नागरिक को स्वस्थ, प्रसन्न, क्रियाशील और वीर होना चाहिये। सुन्दर स्वास्थ ही सारे रोगों के विरुद्ध रक्षा-कवच है। अच्छा स्वास्थ्य ही राष्ट्र की वास्तविक शक्ति है।

बच्चों का व्यायाम सुनकर ही लोग आश्चर्य कर सकते हैं परन्तु सभी उन्नत देशों में इस ओर पूर्ण ध्यान दिया जाता है जिसमें शुरू से ही बच्चों के रग-पट्ठे मजबूत बनें।

बच्चों की शारीरिक उन्नति के लिये व्यायाम की अत्यन्त आवश्यकता है। यह बात कदाचित् हम लोगों के लिये आश्चर्य-जनक हो कि नव-जात शिशुओं को भी व्यायाम करना पड़ता है और इस व्यायाम का बड़ा ही अच्छा फल होता है। कितने ही लोगों की यह धारणा है कि नव-जात शिशुओं के शरीर में कुछ भी शक्ति नहीं रहती। परन्तु यह भ्रम है। सच तो यह है कि अपनी देह के अनुसार बच्चे कभी दुर्बल नहीं होते। अतएव प्रत्येक माता-पिता का यह कर्त्तव्य होना चाहिए कि बच्चों को कुछ ऐसे व्यायाम कराते रहें जिनसे उसकी शक्ति की वृद्धि होती रहे।

दूध पीते और दूसरे छोटे बच्चों के लिए व्यायाम या कसरत का जो महत्त्व है, उसे माता-पिता बहुत ही कम समझते हैं।

साधारणतः माता-पिता यही समझते हैं। कि छोटे बच्चों को कोई कसरत करने की आवश्यकता नहीं है। पर उन्हें यह स्मरण रखना चाहिए कि छोटे बच्चे के शरीर में भी उतने ही अंश होते हैं, जितने किसी वयस्क पुरुष के अंग होते हैं; यह बात दूसरी है कि उसके वे अंग उतने ही अधिक विकसित न हों। उसके लिये यह आवश्यक होता है कि उसके सभी अंग समानरूप से काम करें, और यह बात व्यायाम करने ही से हो सकती है। शरीर के रग-पट्ठों का विकास करने के लिए व्यायाम करने की आवश्यकता होती है। बिना व्यायाम के तो भोजन पाचन भी ठीक तरह से नहीं होता है। व्यायाम करने से आंतें भी ठीक तरह से काम नहीं करती, पाखाना भी साफ नहीं होता जिससे शरीर में अनेक प्रकार के विष फैलने लगते हैं, बच्चा बहुत ही शिथिल और अकर्मण्ल या सुस्त हो जाता है, उसका मन बुझा सा रहता है और उसमें उत्साह या उमंग नहीं रह जाती। हम यह भी कह सकते हैं कि बच्चा आपसे आप जितना ही अधिक व्यायाम करता है, उसका स्वास्थ्य भी उतना ही अधिक अच्छा रहता है।

बच्चों को अपने रग-पट्ठों का व्यवहार करने में जहाँ तक हो सके, पूरा सुभीता देना चाहिए। यदि वे रेंग सकते हैं तो उन्हें रेंगने देना चाहिये। यदि वे खड़े हो सकते हैं तो उन्हें खड़े होने के लिए उत्साहित करना चाहिए। हाथ पैर इधर-उधर हिलाने से भी व्यायाम हो जाता है। इसका अच्छा उपाय यह है कि बच्चे को दूध पिलाने के उपरान्त यों ही लेटा देना चाहिए और वह जिस प्रकार व्यायाम करना चाहे, उस प्रकार व्यायाम करने दिया जाय। बच्चे जो चिल्लाते या किलकारियाँ मारते हैं उससे भी उनका व्यायाम हो जाता है। एक आस्ट्रिया के निवासी

ने अपना अनुभव लिखा है। जिसे आप स्वर व्यायाम के अन्त में पढ़कर समझ सकते हैं। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं।

जब बच्चा एक महीने का हो जाय, तब से पेट के बल लिटाना चाहिए। यदि इस अवस्था में उसे कुछ कष्ट जान पड़ेगा, तो वह आप ही किसी ओर करवट ले लेगा। दिन भर में एक बार बच्चे को इस प्रकार का व्यायम कराना चाहिए जिससे उसे पीठ के पुट्ठो को मजबूत करने का अवसर मिले। यदि सदा पीठ के बल ही पड़ा रहेगा तो उसे इस बात का अवसर न मिलेगा। हम यहाँ यह भी कह देना चाहते हैं कि उसके शरीर का बहुत कुछ विकास उसकी पीठ के पट्ठों के विकास पर ही निर्भर करता है।

बच्चे स्वभावतः खेल-कूद पसन्द करते हैं। यह बात उनके लिए उचित भी है और स्वास्थ्य वर्धक भी। बच्चों को कभी खेलने से रोकना या मना नहीं करना चाहिए। हाँ इस बात का अवश्य ध्यान रहना चाहिए कि वे किसी गलत रास्ते पर न जायँ। बड़े बच्चे को घर से बाहर निकल कर खूब दौड़ने-धूपने और तरह-तरह खेल खेलने देना चाहिए। दूसरे बच्चों का साथ उनके लिए लाभदायक होता। कुछ लोग ऐसे होते हैं कि यदि बच्चे सामाजिक-दृष्टि से निम्नकोटि के लोगों के बच्चों के साथ गलियों में खेलें तो वे इसमें अपना अपमान समझते हैं। पर कुछ परिस्थितियों में बच्चों को इस प्रकार खेलने देना चाहिए। यहां यह स्मरण रखना चाहिए कि धनवानों के लड़के पूरी तरह से कसरत न करने और दूसरे बच्चों के साथ न खेलने के कारण कई प्रकार की हानियाँ उठाते हैं। खेल-कूद और मनाबिनोद मानों बच्चों के स्वास्थ्य के लिये पौष्टि औषधि के समान है। जो बच्चे छोटी अवस्था में दूसरे बच्चे के साथ नहीं मिलते जुलते, वे बड़े होने पर शरमीले होते हैं जिससे उनकी मानसिक और

शारीरिक सभी प्रकार की उन्नतियों में बाधा पढ़ती है। पर दूसरे बच्चों के साथ मिलने जुलने से उनकी झिझक निकल जाती है और यह बाधा नहीं होने पाती। जो लोग बड़े होने पर सदा मनहूस और सुस्त दिखाई देते हैं, वे प्रयः ऐसे ही होते हैं जो बाल्यावस्था में दूसरे बच्चों के साथ हँसने खेलने नहीं पाते। जो बच्चे दूसरे बच्चों से साथ मिलते-जुलते रहते हैं, वे बड़े होने पर व्यवहार के सच्जे होते हैं और लोगों के साथ मित्रता स्थापित करने का भाव भी उनमें रहता है।

जब लड़का या लड़की बड़ी हो जाय तब उसे खूब चलना फिरना और टहलना चाहिए। दौड़ने धूपने और उछलने-कूदने से प्रसन्न भी रहते हैं और उनकी कसरत भी हो जाती है नंगे पैर दौड़ाने में अच्छा होता है। रबड़ की गेंद उन्हें दौड़ाने में और भी सहायक होती है।

जब बच्चा दो वर्ष का हो जाय तब उसे ऐसा अवसर देना चाहिए कि वह झूला आदि झूलकर बांहों का व्यायाम कर सके। आगे और पीछे की तरफ झूलने से बच्चे प्रसन्न भी रहते हैं और उनके हाथों का व्यामाम भी हो जाता है। कुछ बच्चे इस तरह के खेल बहुत पसन्द करते हैं।

व्यायाम ऐसा नहीं होना चाहिए जिसमें बच्चे बहुत अधिक थक जाय। किसी बच्चे के साथ मुकाबिला करने या भिड़ने के लिए विवश नहीं करना चाहिए; क्योंकि इस प्रकार के मुकाबिला से उसके शरीर पर आवश्यकता से अधिक जोर पड़ता है और वह बहुत थक जाता है।

भारत में लोग प्रायः शरीर पर तेल मला करते हैं। यह बहुत लाभदायक होता है; क्योंकि शरीर पर तेल मालिश करने से शरीर में रक्त का अच्छी तरह संचार होता है।

उचित रीति से व्यायाम कराने का फल क्या होता है, यह

हम अमरीका के कुछ बच्चों के अद्भुत व्यायाम- कौशल देख कर समझ सकते हैं। बच्चों का कंठ अभी फूटा नहीं और वे व्यायाम करने लगे, यह बात है बड़ी बिचित्र है। न्यूयार्क में एक शिशु है। उसकी उम्र अभी सिर्फ पांच महीने की है। परन्तु वह लोहे के झूले में खूब मजे में झूला करता है उसका नाम है मेथ्यू जिबेट। जब वह डेढ़ महीने का हुआ तभी से उसके माँ-बाप उसको व्यायाम की शिक्षा देने लगे। न्यूयार्क में एक और बच्चा है। उसका नाम है जिमि। वह डेढ़ साल का है, परन्तु वह झाल पर चढ़ जाता है। वस्त्र-भूषणहीन नग्न शिशु का झाल चढ़ना सचमुच बड़ा मन मोहक दृश्य है। स्पेन में मेड्रिड शहर में एक ढाई वर्ष का लड़का है। वह बाइसिकल पर चमत्कार दिखा सकता है। पनामा कैनाल की सीमा में एक लड़का पाँच साल का है वह अद्भुत व्यायाम कर सकता है। रिंग के खेल में भी वह बड़ा कमाल दिखाता है। एक बाल पहलवान पाँच साल का है। परन्तु वह अपनी छाती ढाई इंच फूला सकता है। न्यूयार्क में एक दूसरा लड़का है लेस्टर ब्रीजर, पैलर-बार पर खेल दिखाता है। अभी उसकी उम्र तीन साल की है।

ऊपर जो बातें लिखी गई है वे कल्पित नही हैं। सब सच्ची हैं ये जादू-टोना अथवा झाड़फूँक की करामातें नहीं हैं। बच्चों पर उचित ध्यान देने से उनमें अद्भुत शक्ति आई है।

"हजारों बच्चों की मृत्यु के साथ यदि हम लाखों रोगी तथा पीड़ित और करोड़ों दुर्बल बालकों की गणना करे तो हमको अन्दाजा हो जायगा कि जीवन और स्वास्थ्य के नियमों से अनभिज्ञ माता-पिता अपनी सन्तान पर कितनी विपत्तियों के कारण होते हैं।"

शुद्ध, स्वाभाविक और अच्छे ढंग के जीवन व्यतीत करने पर रोग नहीं पैदा हो सकते। जो लोग स्वाभाविक सिद्धान्तों की

उपेक्षा जान-बूझ कर करते हैं वे तो राष्ट्र और समाज के सत्रु हैं।

बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा की जिम्मेदारी सरकार की भी उतनी है जिननी कि किसी व्यक्ति, परिवार अथवा समाज पर। आज के बच्चे ही कल के नागरिक हैं जिन पर देश के महान भविष्य का दावित्व पड़ेगा। किन्तु दुःख की बात है कि आज स्वतन्त्र भारत में भी उपेक्षा की जाती है।

बच्चों के स्वास्थ्य के सम्बन्ध में माता-पिता की जिम्मेदारी सबसे अधिक है। उन्हें सोचना चाहिए कि स्वास्थ्य-सम्बन्धी किसी सिद्धान्त को स्वीकार करने से उनके बच्चे बलवान, योग्य और साहसी होंगे।

— —

बाल-व्यायाम

"जिस जाति के बालक स्वथ्थ और बलवान न हों, वह जाती संसार में वीर और प्रतिष्टित नहीं बन सकती। स्वस्थ बालक ही बड़े होकर बलवान स्त्री और पुरुष बनते हैं। इसलिए उनकी तन्दुरुस्ती का सदा ध्यान रखना चाहिए।

— हर हिटलर (जर्मनी)

"बच्चों पर हिन्द के भविष्य अवलंवित है। वे ही हिन्द के भविष्य के स्तम्भ हैं। बालकों को हिन्द के शासन का भार भविष्य में संभालने के लिए मानसिक तथा शारीरिक दोनों तरह से मजबूत बनना होगा। ऐसा वे केवल स्कूलों में ही जाकर नहीं कर सकते वरन् उन्हें चाहिए कि खेल-कूद व अन्य स्वास्थ्य कीड़ाओं में सक्रिय भाग लें।"

—जवाहरलाल नेहरू

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम करना आवश्यक है। जीवन में सफलता प्राप्त करने की कुञ्जी उत्तम स्वास्थ्य ही है। बालकों के विषय में तो यह और भी आवश्यक है। वह बालक जो आरम्भ ही से दुर्बल अथवा अस्वस्थ होगा जीवन-संग्राम में कभी भी विजयी नहीं हो सकता।

किसी उर्दू कवि का वचन है—

दवा कोई वर्जिश से बेहतर नहीं।
यह नुस्खा है कम खर्च बालानशीं॥

बालकों को अपनी स्वास्थ्यारक्षा के लिए प्रतिदिन थोड़ा-बहुत व्यायाम ज़रूर करना चाहिए। सबको कुछ ऐसा काम करना चाहिए कि जिससे शरीर को ख़ूब श्रम करना पड़े। ऐसा श्रम कि जिससे सारा शरीर गर्म हो जाय और पसीना निकलने लगे। व्यायाम के लिये अखाड़े की आवश्यकता नहीं। एक टहलने ही को ले लो। टहलना सर्वोत्तम व्यायाम है। इसके लिए न डम्बल की ज़रूरत है न मुग्दर की। लोग समझते हैं कि टहलने में केवल पैरों का ही व्यायाम होता है पर बात ऐसी नहीं है।

व्यायाम करने से शरीर का भद्दापन दूर हो जाता है, मुख की छवि बढ़ जाती है और अंग चमकने लगता है।

व्यायाम करने से फेफड़ों में शुद्ध वायु का अधिक प्रवेश होता है जिससे रक्त निर्मल हो जाता है और पाचन शक्ति बढ़ जाती है।

व्यायाम करने से पसीना अच्छी तरह निकलता है जिससे रोमकूपों में मैल नहीं रहने पाता। इनके स्वच्छ रहने से शरीर पर शुद्ध वायु का प्रभाव पड़ता ; इस लिये खुजली, दाद (दिनाय) इत्यादि चर्मरोग नहीं होने पाते।

व्यायाम करने से शरीर सब प्रकार की व्याधियों से रहित रहता है। शरीर की शिथिलता आदि बुढ़ापे के लक्षण दूर हो जाते हैं।

व्यायाम करने से खट्टी डकार तथा अन्न न पचने की शिकायत दूर हो जाती है, कच्चा-पक्का सब प्रकार का खाया हुआ भोजन पच जाता है, बुद्धि और विचारशक्ति बढ़ जाती है, चित्त प्रसन्न रहता है और सभी इन्द्रियाँ कार्य करने के लिये उद्यत रहती हैं।

व्यायाम से वीरता का भाव उत्पन्न होता है, साहसपूर्वक कठिनाइयों का सामना करने की प्रवृत्ति होती है।

व्यायाम न करने से हानि

व्यायाम न करने से जो हानि होती है उसे भी थोड़ा सुनिये। पहले तो व्यायाम न करनेवाले का शरीर बेडौल हो जाता है, दूसरे उसमें बल भी बहुत कम होता है। हड्डियाँ इतनी कमजोर होती हैं कि जहाँ ज़रा-सी भी चोट लगी बस टूट गई। उसका शरीर आला की पोटली हो जाता है। फुर्ती तो वह जानता ही नहीं कि किसे कहते हैं। चलते समय पैर ऐसे धीरे-धीरे उठते हैं कि मन-मन भर के हो गये हैं। काम के लिए कहो तो हाथ भी देरी से उठता है। प्रोफ़ेसर राममूर्ति जी १५ वर्ष की अवस्था में अत्यन्त रोगी थे; सदैव आलस्य घेरे रहता था। ईश्वर की लीला बड़ी विचित्र होती है, किसी उपदेशक के उपदेश का इन पर बड़ा प्रभाव पड़ा और धीरे-धीरे व्यायाम का अभ्यास किया। १६ वर्ष की अवस्था में इनमें अपार बल आ गया।

पूर्व समय में शारीरिक बल ही बड़ा था। जब राजा जनक ने यह प्रण किया था कि जो वीर इस कठोर धनुष को तोड़ेगा उसी के साथ मैं अपनी प्यारी पुत्री सीता का विवाह कर दूँगा। तब रघुवंश-शिरोमणि श्री रामचन्द्र जी ने अपने अपार बल से उसके तीन टूक कर दिये और सीता जी के साथ विवाह हो गया। शरीर पेड़ की तरह है, इसे साफ़ पानी, साफ़ हवा, ताज़ा भोजन, सुनहली धूप की ज़रूरत है, इन चीजों के बग़ैर काम नहीं चल सकता, यदि तुम भी मज़बूत और सुन्दर बनना चाहते हो तो मेरी ही तरह खेलो; खाओ, खुश रहो और व्यायाम करके बलवान बनो।

गले और गर्दन का व्यायाम

गले की कसरत करने के लिये कुर्सी पर बैठ जावें, फ़िर सिर

को सामने की ओर झुकावें और दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में मिला कर सिर पर रख कर दबावें, फिर ऊपर उठावें और पीठ की ओर सिर को झुकावें तथा दोनों हाथों को ढोड़ी पर रख कर दबावें इस प्रकार ऊपर नीचे १० बार तक करें।

फिर सिर को दाहिने ओर कन्धे पर झुकावें और बांया हाथ सिर पर रखें फिर सिर को बांयी ओर कन्धे पर झुकावें और दाहिना हाथ सिर पर रखें, इस प्रकार ५ से १० बार तक करना चाहिये।

सिर को दाहिनी ओर घुमावे और बांये हाथ को गाल पर रखें फिर सिर को बांई ओर घुमावें और दाहिने हाथ को गाल पर रखें इस प्रकार भी कम से कम १० बार करें। इस तरह करने से गले की नशें मजबूत बनती हैं और वज़न उठाने की शक्ति बढ़ती है।

इस में श्वांस की गति समान ही रहनी चाहिए। बैठ कर नहीं कर सकें तो खड़े होकर भी यह कसरत की जा सकती है।

कंधों का व्यायाम

कन्धा बाहु के ऊपरी आखिर के हिस्से का नाम है। आगे की ओर इसमें बहुत कम हड्डी होती है, जो केवल हंसुली से जुड़ी होती है। परन्तु पीछे की ओर कन्धे की हड्डी बड़ी होती है जो हाथ से टटोल कर साफ मालूम की जा सकती है। इसे 'खबर' कहते हैं। दुबले-पतले आदमियों के शरीर में यह भाग बिलकुल साफ़ दिखाई देता है किन्तु मोटे-ताजे आदमी में यह उतना साफ आँखों से नहीं देखा जा सकता। यह घास खोदने के खुरपे की शकल की होती है। गर्दन से लगा कर भुजा के ऊपरी अन्तिम भाग तक कन्धा कहा जाता है। इसमें हँसली की हड्डियाँ

और भुजा के ऊपर की हड्डियां भी शामिल है। गर्दन के दोनों तरफ दो कन्धे होते हैं। कन्धों के दृढ़ और सुडौल होने से सबल और स्वस्थ समझा ज ता है। जिनके कन्धे गोल, मांसहीन और सिकुड़े होते है। इसलिए वे व्यक्ति निर्बल और रोगी होते हैं कन्धों को खूब मजबूत बनाने का प्रयत्न करना चाहिए।

कन्धों के मजबूत होने से, भुजाओं द्वारा बड़े कठिन काम किए जा सकते हैं। कन्धे भुजाओं की जड़ है। भुजओं को मजबूत रखने के लिए पहले कन्धो को मजबूत बनाना चाहिए। निर्बल मनुष्य के अधिक काम करने पर उसके कन्धे दर्द करने लगते हैं। कन्धा का काम वजन ले जाना है। यदि हाथों से लटका कर भी वजन ले जाया जावे तो कन्धों पर सारा जोर पड़ता है। इसलिए कन्धों को मजबूत बनाने के लिए कन्धों का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। 'सीर्षासन' 'सर्वाङ्गासन' 'उत्थित पद्मासद' 'दंड' करने से कन्धे बलवान और सुडौल बन जाते हैं लेकिन निम्नलिखित व्यायाम कन्धों के लिए विशेष लाभ पहुचाता है—

१—हाथों को पीछे लटकाओ। एक हाथ की उँगलियां दूसरे में पड़ी हों। अब कन्धों को जोर के साथ आगे पीछे ले जाओ टेहुनियाँ सीधी रहें। फिर हाथों को बगल में डाल कर कन्धों की ऊपर नीचे इस प्रकार ले जाओ मानो अपने हाथ में कोई भारी बोझ लिए हो।

२—हाथों को बगल में लटकाओ। मुट्ठियां बांधो। पहले एक हाथ की टेहुनी से मोड़कर कन्धे तक ले जाओ। हाथ कड़ा किए रहो। हाथ को धीरे-धीरे नीचे ले आओ। साथ ही दूसरे हाथ को मुट्ठी बांध कर टेहुनी से मोड़ कर ऊपर ले आओ। इस प्रकार पाँच बार करो। इसे दोनों हाथों से एक साथ करो।

३—दोनों पैर सीधा फैला कर जमीन पर बैठ जाओ।

दोनों हाथों के पन्जे पीठ के पीछे ज़मीन पर रहें। दोनों पैर कुर्सी या किसी ऊँची चीज पर रक्खो। एड़ी नीचे और पन्जा ऊपर रहेगा। गुठना सीधा रहे। कन्धों और धड़ को जितना ऊपर उठा सको उठाओ। सीना तना रहे। इसे पांच मिनट तक करना चाहिए। इसे एक हाथ से भी किया जा सकता है एक पैर दूसरे पैर पर रक्खकर एक हाथ ऊपर उठाओ और एक हाथ ज़मीन पर रहे। कभी बाएँ हाथ से और कभी दाहिने से बदल कर करना चाहिए।

हाथ का व्यायाम

हाथों में तीन भाग मुख्य है। भुजदंड, कलाई और पंजा। व्यायामशील व्यक्ति को अपनी भुजाओं का बड़ा गर्व रहता है। कसरती मनुष्य अपनी उन्नत भुजाओं को देख-देख कर मन ही मन बड़ा खुश होता है। मनुष्य जिस समय अपने पुरुषार्थ का वर्णन करता है उस समय प्रायः कहा करता है कि मेरी भुजाओं में बल है।

कन्धे से कुहनी तक को भुजदंड कहते हैं। यह केवल एक हड्डी से बना हुआ है। इस हड्डी पर कई मांसपेशिया हैं। इन्हीं मांस-पेशियों की पुष्टता से भुजदंड शोभायमान होता है। जो लोग भुजाओं का व्यायाम करते हैं, उनके भुजदंडों में मांस-पेशिया-साफ दिखाई देती हैं और जो भुजढंड निकम्मे रहते हैं, उनकी भुजाएँ दुबली-पतली और देखने में बुरी मालूम देती हैं। जिनकी भुजओं में कड़ी मांस-पेशियां हों वे ही भुजाएँ सबल और स्वस्थ हैं। प्रत्येक मनुष्य को अपना हाथ सुन्दर बनना चाहिए।

कुहनी से पंजे तक के भाग को कलाई कहते हैं। यह भी भुजा की तरह एक हड्डी पर मांस-पेसियों से वेष्टित हाथ का एक भाग

है। भुजा की तरह इसका भी पुष्ट होना आवश्यक है ; जिनकी कलाई दृढ़ होती है, वे वजन उठा सकते हैं ; पुरुषों की कलाई की शोभा उनकी मजबूती में ही है। इस लिए प्रत्येक व्यक्ति को अपनी कलाई मजबूत बनानी चाहिए। इसी तरह हाथ के पंजों को भी मजबूत होना चाहिए। हाथ, कालई और पंजे को मजबूत बनाने के लिए यहाँ कुछ व्यायाम दिया जाता है। इसके करने से हाथ, कलाई और पंजा मजबूत हो जायगा।

मुगदर, उम्बल, नाल उठाने से हाथ का व्यायाम होता है। लेकिन जो गरीब हैं वे इतने बहुमूल्य व्यायामों को नहीं कर सकते।

दण्ड, मयूरासन, हस्तवृक्षासन आदि व्यायाम इस पुस्तक में दिया गया है इससे करके अपने हाथ को मजबूत बनाया जा सकता है।

(१) सीधे खड़े हो जाओ। धीरे-धीरे सांस खीचों और साथ ही बगल में लटके हुए हाथों को ऊपर ले जाओ। टेहुनियाँ सीधे रहें। हाथों के नीचे का भाग कानों से सटा रहे। हथेलियाँ का पिछला भाग एक दूसरे से मिला रहे।

हाथों को धीरे धीरे नीचे ले आओ, साथ ही साँस भी छोड़ते जाओ। इसको तीन बार करो।

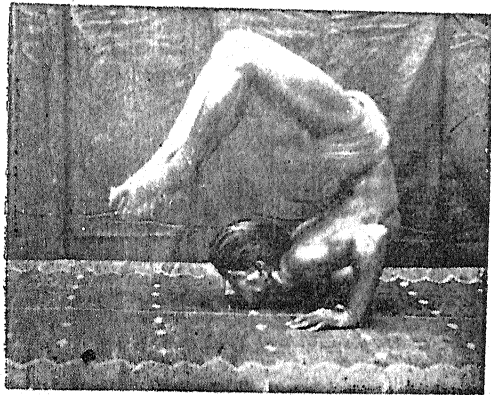
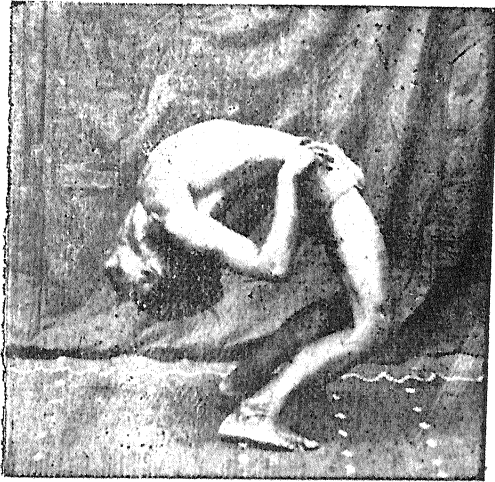
(२) हाथों को बगल में लटकाओ। उँगलिओं को अच्छी तरह फैला दो। फिर जल्दी से खोल दो इस प्रकार दो बार करो इस कसरत के तीन रूप और हैं।

(अ) हाथों को कंधों की सीध में ले जाओ। टेहुनियाँ सीधी रहें। पहली कसरत को दो बार करो।

(ब) हाथों को ऊपर ले जाओ। हथेलियाँ सामने रहें। फिर वही कसरत दो बार करो।

हाथ के व्यायाम

(चित्र लेखक का है)

कमर के व्यायाम

(चित्र लेखक के हैं)

(स) हाथों को कंधों के सामने ले जाओ। टेहुनियाँ सीधी रहें। वही कसरत दो बार करो।

(३) भुजाओं को अपने सामने सीधा फैलाओ। ऊँचाई कंधों के समान रहे। हथेलियाँ एक दूसरे को छूती रहे।

कमर का व्यायाम

१—पैरों को फैला कर सीधे खड़े हो जाओ कूल्हों पर हथेली रखो हाथों के अंगूठे पीछे रहें। कमर का ऊपरी हिस्सा पहले बाईं ओर फिर दाईं ओर घुमाओ। सीधे खड़े हो जाओ। फिर पहले की भाँति कमर का ऊपरी हिस्सा पहले आगे की ओर झुकाओ और फिर अपनी जगह पर आ जाओ। फिर पीछे की ओर झुको। तुम देखते हो कि इस कसरत में चार बार चार तरफ झुकना पड़ता है।

२—जब कमर की ये चारो कसरतें अच्छी तरह करने लगो तब हाथों को कूल्हों पर रखे हुए कमर को चारों तरफ चक्कर में घुमाओ, परन्तु घुटने टेढ़े न होने पावें।

३—सीधे खड़े हो जाओ भुजाओं को सीधे सिर के ऊपर उठाओ पर हथेलियाँ खुली रहें और अंगूठे एक दूसरे से छूते रहें। हथेलियाँ आगे की ओर रहें; तब बिना घुटने को टेढ़ा किये शरीर को कमर से नीचे झुकाओ और फैली हुई उँगलियों के छोरों से भूमि के छोरों से भूमि को छूने का प्रयत्न करो। परन्तु स्मरण रहे कि घुटने और भुजायें टेढ़ी न हों। धीरे-धीरे हाथों को ऊपर उठाकर अपनी जगह पर आ जाओ। हाथों को नीचे डाल लो। इस कसरत को चार बार करो।

अब अपने शरीर के ऊपरी भाग को कमर बाएँ ओर झुकाओ। इस गति में तुम्हारा सिर और तुम्हारा हाथ एक साथ घूमना चाहिए। इस कसरत को करते समय अपने कमर

की मांस पेशियों को खूब तानो। फिर अपनी असली हालत में आ जाओ।

पैरों का व्यायाम

१—सीधे खड़े हो जाओ। हाथों को कूल्हों पर रक्खो। अंगूठे पीछे रहें। धीरे-धीरे अपने पंजों के बल ऊपर उठो। साथ ही साथ पूरी सांस भी खींचते जाओ। फिर अपनी असली हालत में आ जाओ। साथ ही धीरे-धीरे नाक द्वारा स्वास भी छोड़ते जाओ। इस कसरत को कई बार करो। कभी अकेली बाईं टाँग से काम लो और कभी अकेली दाहिनी टांग से।

२—सीधे खड़े हो जाओ। हाथ कमर पर रहें। घुटने को सीधे रक्खे हुए दाहिनी टांग को आगे की ओर करीब एक फ़ीट फेंको। अंगूठा बाहर की ओर झुका रहे। और तब टांग को पीछे फेंको फिर भी अँगूठा पीछे की ओर झुका रहे। पर घुटना बराबर कड़ा रहे। कई बार इसी प्रकार आगे-पीछे झोंका दो फिर बाईं टांग से इसी प्रकार करो। इसे जल्दी-जल्दी करना चाहिए।

३—हाथों को वैसे ही कमर पर रक्खे हुए घुटने को टेढ़ा करके, दाहिनी टांग को ऊपर उठाओ। यहां तक कि जांघ तुम्हारी शरीर के सामने आ जावे। अपने पैरों को फिर भूमि पर रक्खो।

४—सीधे खड़े हो जाओ। हाथ कमर पर रहे। पहले दाहिनी टांग को अपने सामने सीधा फैलाओ, फिर दाहिनी टांग नीचे लाकर बाई टांग को उसी तरह फैलाओ। इस तरह कई बार करो पहले धीरे-धीरे फिर तेजी के साथ यह कसरत एक प्रकार की दौड़ है, जिसे घर पर भी लगा सकते हो।

५—सीधे खड़े हो जाओ। हाथ कमर पर रहे। घुटनों को

सीधे रक्खे हुए दाहिनी टांग को दाहिनी ओर और बाईं टांग को बाईं ओर बारी-बारी से और जल्दी फेकों। इन व्यायामों के करने से जांघ, घुटना, पिंडरी और पैरों के व्यायाम होता है।

पीठ, छाती, रीढ़ पेट गर्दन और घुटने का व्यायाम

घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाओ। फिर एक घुटने को पीछे की ओर धीरे-धीरे खिसकाते हुए दूसरे पैर के तलुवे पर रख दो और उसका पंजा ऊपर को उठाओ। अब दोनों हाथों को सामने को ओर सीधे फैलाते हुने तान दो और सिर को पीछे को ओर झुकाते-झुकाते इतना झुका ले जाओ कि वह पैर के पंजे को छू ले। इस प्रकार फिर दूसरे पैर से करो। इसके बाद पहले की दशा में आ जाओ। इस कसरत को कई बार करो।

पेट के बल जमीन पर लेट जाओ। अब साँस को भर कर सिर के ऊपर की ओर उठाओ। इसके बाद छाती कमर को और पेट को ऊँचा उठाकर, दोनों हाथों की हथेलियाँ को जमीन पर रखकर धड़ और सिर को पीछे की ओर झुकाते जाओ। साथ ही पीछे से पैरों को ऊपर उठाओ। घुटने जमीन पर रहें। अब सिर को पीछे ले जाकर पैरों के पंजे से छुआओ। इस समय शरीर के बोझ केवल हाथों की हथेलियों और पैरों के घुठनों पर होगा। छाती खूब आगे को निकली हुई होगी। इसके बाद फिर पहले की दशा में आजाओ।

इस कसरत को कई बार करो। इस कसरत से पेट, छाती, गरदन तथा हाथ सुडौल होते हैं और शरीर तनता है।

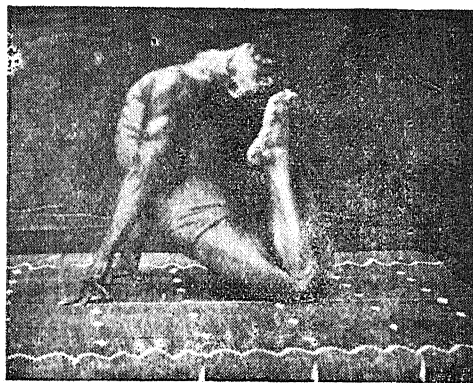
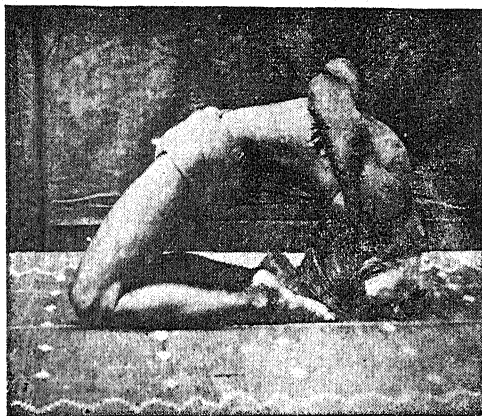
घुटनों के बल सीधे बैठ जाओ। दोनों हाथों को सामने एक दूसरे पर रक्खो। टांगे और घुटने-दोनों मिली रहें। अब पीछे की ओर सिर और धड़ को झुका कर ले जाओ। छाती। और पेट तने रहें। इतना झुको कि सिर जाकर पैरों से लग जाय।

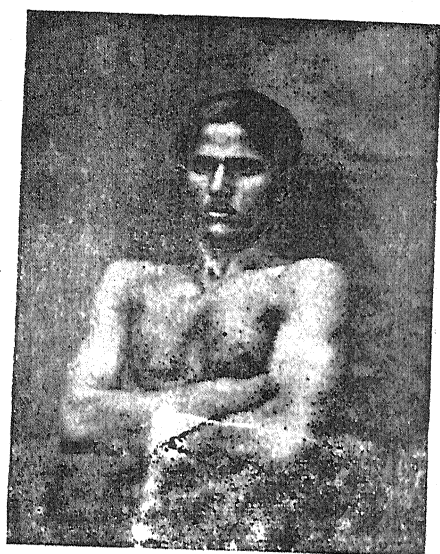
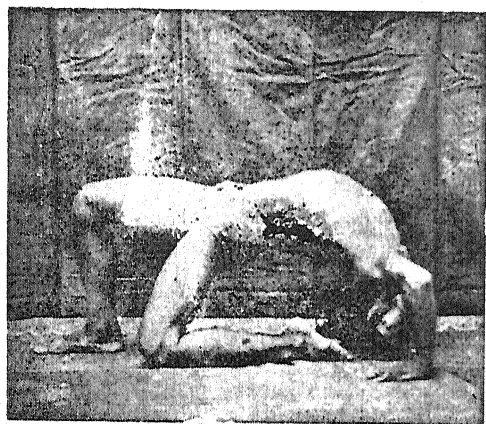
फिर सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए पहली दशा में आ जाओ। इस प्रकार कई बार करो। इससे शरीर सुगठित तथा मजबूत होता है।

घुटनों के बल बैठ जाओ। अब दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाओ। फिर एक टांग को सामने की ओर लम्बा करो और फिर दोनों हाथों को, सिर और धड़ को पीछे को ओर इतना झुकाओ कि सिर दूसरे पैर से छू जावे और हाथों की अंगलियां जमीन से छुएँ। बसके बाद फिर धीरे-धीरे पहली दशा में आ कर दूसरे पैर से करो। इसे भी कई बार करो। ऊपर की कसरतों से जो लाभ होता है, वही लाभ इनसे भी होते हैं।

ऊपर के कुछ व्यायाम कठिन है, परन्तु ऐसे कठिन नहीं हैं कि जो किए ही न जा सकते हों। कोशिश करने से सभी बातें आसान हो जाती हैं ये व्यायाम जितने ही कठिन हैं, उतने ही लाभकारी और उपयोगी भी हैं। मैंने अपना ही चित्र ऊपर दिया है जिससे सभी लोग चित्र देखकर कर सकते हैं और लाभ उठा सकते हैं। इन व्यायामों को मैंने जेल में अभ्यास किया था और विभिन्न नगरों में कई बार प्रदर्शन भी किया। पूज्य पं० जवाहर लाल नेहरू ने इन मेरे कसरतों को देखा था और बहुत खुश हुए थे।

ऊपर मैंने सभी प्रकार के सरल और कठिन व्यायाम लिखा है जिसे मैं नित्य किया करता हूँ। उनका अभ्यास स्त्रियाँ भी कर सकती हैं और इन व्यायामों से स्त्रियों को बहुत लाभ पहुँच सकता है। जो स्त्रियां पच्चीस वर्ष की अवस्था में बुड्ढी दिखाई देती हैं, वे इन व्यायामों का अभ्यास करके ५० वर्ष की अवस्था में भी जवान नजर आवेंगी। सौन्दर्य के लिये शरीर का सुडौलपन और सुगठन सबसे अधिक महत्व रखता है। ये दोनों बातें व्यायाम के ऊपर निर्भर हैं।

पीठ, छाती, रीढ़, पेट, गर्दन और घुटने का व्यायाम

कमर, गर्दन और पैर का व्यायाम

पीठ और गर्दन का व्यायाम

(चित्र लेखक के हैं)

लेखक (१९३५)

पैर और गर्दन का व्यायाम

मासिक धम के दिनों में स्त्रियों को किसी भी प्रकार का व्यायाम न करना चाहिए। जब उसके दिन निकल जांय तो अपना अभ्यास फिर आरम्भ करना चाहिए नहीं तो अनेक प्रकार की क्षति पहुँचने का डर रहता है। गर्भावस्था के दिनों में भी स्त्रियों को व्यायाम रोक देना चाहिए और प्रसव हो जाने के कुछ दिन बाद तक व्यायाम बराबर स्थगित रखना चाहिए।

पैर तली या पंजों के व्यायाम

पन्जों की कसरत करने से पैर के तलवे बड़ी जल्द गर्म हो जाते हैं। यह किसी समय भी की जा सकती हैं। कुर्सी पर बैठ कर या पलंग पर लेटे-लेटे कसरत हो सकती है।

पहले टकनों पर पञ्जों को ऊपर की तरह मोड़ें जितना ऊपर जा सकें।

पैर के अंगूठे को नीचे की ओर खूब झुकावें जितना झुका सकें।

टकनों पर पैर को सीधा करें और अंगुलियों को झुकाते जावें।

टकनों पर पैर को सीधा रखते हुए भी अंगुलियों के ऊपर की ओर उठावें।

दोनों पैर फैलाकर जमीन पर बैठकर भी पंजे की कसरत की जा सकती है।

टहलना सबसे अच्छा व्यायाम है

प्रातःकाल उठकर शौच से निपट कर हाथ-मुंह धोकर ऋतु के अनुसार वस्त्र पहनों और अपने घर से निकल पड़ो। अब ऐसे स्थान में निकल जाओ जिसे आप स्वास्थ्यप्रद समझते हों।

घर से निकलते ही इस बात को समझ लो कि हम व्यायाम करने जा रहे हैं। जब कोई मनुष्य व्यायाम करने को तैयार होता है तो उसके शरीर में तैयारी के साथ ही रक्त में चैतन्यता का संचार होने लगता है। यही बात घर से निकलते समय हम को अनुभव करनी चाहिए।

जो स्त्रियाँ घरों में रात-दिन बैठी रहती हैं, स्वच्छ वायु और सूर्य के प्रकाश से वंचित रहती हैं, उनके शरीर निकम्मे हो जाते हैं। तरह-तरह के रोग उनके शरीर में अपना घर बना लेते हैं। वे यदि टहलने का अभ्यास करें तो उनको अतय्नत लाभ हो सकते हैं और रोग-शोक मिट कर उनके शरीर में कान्ति तथा सौन्दर्य की वृद्धि हो सकती है।

बालक और बालिकायें जिनके शरीर अंग-प्रत्यंग अत्यन्त कोमल होते हैं, टहलने के व्यायाम से अनेक लाभ उठा सकते हैं। उनके शरीर स्वस्थ, शक्तिशाली हो जाते हैं और किसी प्रकार का रोग उनके पास नहीं आता। उनकी मानसिक शक्तियों का विकास होता है। स्मरणशक्ति की वृद्धि होती है और वे दीर्घ-जीवी होते हैं।

वृद्ध पुरुष जो अन्य व्यायाम नहीं कर सकते, जिनके शरीर दिन पर दिन निर्बल होते जाते हैं, उनको टहलने से अत्यन्त लाभ होता है। लगातार नियमित रूप से इस व्यायाम को

करने पर आप पचास वर्ष की अवस्था में भी वे युवकों के जीवन का सुख-सामर्थ्य अनुभव कर सकते हैं। यही एक ऐसा व्यायाम है जिसको अधिक से अधिक अवस्था में बराबर किया जा सकता है और लाभ उठाया जा सकता है।

टहलने से लाभ

नियमित टहलने से जीवन दीर्घ होता है और साथ ही साथ दिमाग में एक तरह की स्फूर्ति आती है। दिनभर का बँधा हुआ काम भी बड़ी आसानी से समाप्त हो जाता है। बदन हल्का, प्रफुल्लित और उत्साहित्य रहता है। कठिन से कठिन काम आसानी से समाप्त हो जाता है। टहलने से आलस्य मिट कर बदन में स्फुर्ति पैदा होती है। बदन के लिए यह बिजली का बटन है। नियमित ठीक समय पर टहलने से कितनी ही बीमारियाँ जड़-मूल से नष्ट हो जाती हैं। टहलने में वह शक्ति और गुण है जो करोड़ों रुपयों के अकसीर दवाओं में नहीं हैं। जो लोग बराबर टहलने का व्यायाम करते हैं वे कदाचित ही कभी बीमार पड़ते हैं। महापुरुषों ने केवल टहलने से ही अपने जीवन को दीर्घ बनाया है। टहलने का व्यायाम और प्रचार सबको करना चाहिए।

कुछ टहलने वाले महापुरुष

संसार में कितने ऐसे महापुरुष हुए हैं जो टहलने का व्यायाम नियमित रूप से बराबर करते थे। संसार का सर्वश्रेष्ठ पुरुष महात्मा गाँधी रोज सुबह और शाम टहलने का व्यायाम करते थे। घनघोर पानी गिर रहा हो, बिजली तड़प रही हो जोर की हवा चल रही हो, तब भी महात्मा जी टहलने का व्यायाम बन्द नहीं करते थे। ऐसे दिन वे अपने कमरे में या बरामदे

में ही अच्छी तरह चल कर टहलने का व्यायाम कर लेते थे। गाँधी जी कितने थके और काम में लगे हों फिर भी वे टहलना बन्द नहीं करते। एक अखबार में मैंने पढ़ा था कि जब गाँधी जी "राउंड टेबिल कान्फ्रेन्स" में विलायत गए थे तो काम अधिक होने के कारण उन्हें व्यायाम के लिए समय न मिल पाता था, तो काम समाप्त करने के बाद १२ बजे रात को टहलने का वे व्यायाम करते थे। सुबह और शाम को मैं भी गाँधी जी के साथ टहलने जाता था लेकिन गाँधी जी इतना तेज चलते थे कि मुझे दौड़ना पड़ जाता था। एक दिन तो महादेव भाई ने कहा था—

"तुम कसरती नवजवान बनते हो, बापूजी के बराबर भी नहीं चल सकते।" पं० नेहरू और राजेन्द्र बापू आदि नेता भी साथ टहलने जाया करते थे।

एक बार विश्व-विख्यात पत्रकार लुई फिशर सेवाग्राम में बापू से मिलने गये। मुलाकात का समय पूरा होते ही, एक मिनट की भी देर किये, बिना बापू ने अपनी घड़ी दिखा दी और घूमने निकल गये। इस अमरीकन पत्रकार ने अपनी पुस्तक में इस घटना का जिक्र करते हुए लिखा है कि घूमने के लिए मुलाकात की बात-चीत निश्चित समय पर समाप्त करने वाले उनको केवल गाँधी जी ही मिले थे।

बापू कभी-कभी काम करते-करते थक जाते थे; फिर भी घूमने के घण्टे पर घड़ी की सुई आते ही वे उठ खड़े होते और टहलने को चल देते। एक दिन तबीयत कुछ खराब होने से वे सुस्त से नजर आते थे। उस दिन काम भी ज्यादा करना पड़ा था। ऐसी हालत में उस दिन उनके घूमने न जाने की धारणा होना अचरज की बात न थी। ऐसा सोचकर उनके साथ घूमने जानेवाले साथी ने पूछा—बापू, आज घूमने जायेंगे कि नहीं?

"मैं जिस दिन घूमना बन्द कर दूँगा, उस दिन जीता कैसे रह सकूँगा ?' बापू ने हँसते हुए तुरन्त कहा। थोड़ी देर बाद ही वे अपनी छड़ी लेकर घूमने गये।

अन्तिम वर्षों में बापू के टहलने का समय, साधारण तौर पर, सबेरे साढ़े सात बजे से साढ़े आठ बजे तक था। जाड़े के दिनों में शाम के ६ बजे ही टहलने निकल जाते थे। एक बार महात्माजी के पास इतना अधिक काम था कि शाम को घूमने के लिए गुंजाइश नहीं थी, किन्तु बापू अपना नियम कैसे तोड़ते। जब काम से छुट्टी मिली तभी, बड़ी रात गये, वे घूमने निकले।

बापू को इतना पक्का घुमक्कड़ मानने के बाद सहज ही सवाल उठता है कि जब मूसलाधार पानी बरसता होगा, जोरों से आँधी चला करती होगी, तब वे क्या करते होंगे ? ऐसे दिन बापू अपनी कुटिया या बरामदे में ही चक्कर लगाकर टहल लिया करते थे। हाँ, बहुत अस्वस्थ होने पर टहलना बन्द कर देना पड़ता था।

एक प्राचीन पैगम्बर ने इस बात का महत्त्व समझ कर तीन हजार वर्ष पहले ही लिख दिया था—"अपने दुर्बल हाथों को शक्तिशाली बनाओ और कमजोर घुटनों को मजबूत करो।" इसी तरह "सेन्ट पाल ने कहा था—"अपने दुर्बल हाथों में शक्ति लाओ, पैरों को ताकतवर बनाओ और अपने मार्ग पर दृढ़तापूर्वक चलो।"

स्वर्गीय प्रो० टिण्डॉल टहलने के महत्त्व को अच्छी तरह समझते थे। वह कहते हैं, "जब मैं अपने कष्टों से किसी प्रकार भी छुटकारा नहीं पा सकता था तो टहलता था।' चाहे जैसा मौसम हो, चाहे जैसी सड़क हो उनका टहलना अनिवार्य रूप से होता था और जब वे अपने अन्वेषण-कार्य पर लौटते थे तो उनका मस्तिष्क ताजा और स्फुर्तिमय होता था।

फक्कड़-शिरोमणि थॉरो खूब घूमता था। वह एक प्रतिभाशाली लेखक भी था। 'टहलने' पर उसका निबन्ध साहित्य की एक अमर वस्तु है। राहगीरों के लिए उसमें बहुत से उपयोगी सुझाव हैं।

उसका मित्र एमर्सन जन्म से ही दुर्बल था। वह दोपहर के बाद चक्कर लगाने निकल जाता था। जिससे उसका स्वास्थ्य ठीक रहता था और आश्चर्यजनक प्रेरणा प्राप्त होती थी। अगले दिन के साहित्यिक कार्य के लिए भी वह तैयार हो जाता था।

डिकिन्स भी बड़ा घुमक्कड़ था। सुबह नाश्ते के समय से पहले प्रायः बीस-बीस मील का चक्कर लगा आता था।

टॉलस्टॉय ने साठ वर्ष की आयु में तीन दिन के भीतर एक सौ तीस मील का चक्कर लगाया। टाल्सटाय के अनेकों साथी पिछड़ गए। जब यह यात्रा समाप्त हुई तो टाल्सटाय ने कहा कि इस अनुभव से मुझे बड़ा आनन्द मिला।

कार्लाइल जब ८० वर्ष का था तब प्रायः पाँच पाँच मील घूमने जाता था। सेमुअल जॉन्सन मजे में तीस मील चला जाता था। चार्ल्स लैम्ब लंगड़ा होने पर भी खूब घूमता था। कोलरिज, विथोविन टर्नर ग्लेडस्टन, विलियम, कलिन, बायन्ट, तथा जौन वल्जले ये सब घुमक्कड़ थे। उपन्यासकार स्कौट चार्ल्स लैम्ब की भाँति लंगड़ा था, फिर भी घूमने में नहीं चूकता था।

टहलते समय सिर से लेकर पाँव तक की २० माँस-पेशियों की हल्की-हल्की स्वाभाविक कसरत हो जाती है।

टहलने से पूरा फायदा उठाने के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिए:—

(१) टहलना हर रोज नियमित रूप से जारी रहे।

(२) ऐसी खुली जगह में टहलना चाहिए, जहाँ साफ हवा मिल सके।

(३) टहलने का फासला (दूरी) धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। एक-ब-एक बहुत थकान न हो। एक साधारण तन्दुरुस्ती वाले को कम से कम ५-६ मील रोज टहलना चाहिए।

(४) टहलते समय हल्के और आराम देनेवाले कपड़े हों। जाड़ों में भी भारी लबादा पहनने की जरूरत नहीं, क्योंकि तेजी से टहलते समय तो बदन में गर्मी आ ही जाती है। जूते भी ऐसे ही हों कि चलने में कठिनाई न हो। अगर जमीन पथरीली या बहुत कड़ी हो तो नन्गे पाँव चलने में ज्यादा फायदा होता है। पृथ्वी से पैरों के जरिए शरीर को बहुत फायदे की चीजें मिलती हैं।

(५) काफी तेजी से टहलना चाहिए जिससे शरीर में हरकत हो।

(६) टहलते समय बदन सीधा और कुछ आगे को झुकता हुआ रहे। चेहरा सामने रहे लेकिन तना न रहे।

(७) नाक से गहरी साँस लेना चाहिए।

(८) टहलते समय चिन्ताओं को दूर रखिए।

(९) अगर अकेले टहलने में तबियत ऊबती हो तो अपने मन का एक साथी ढूँढ़िये और उसको अपने संग ले जाइए। थोड़े अभ्यास से अकेले टहलने की आदत पड़ जाती है। और उसी में आनन्द आने लगता है।

(१०) टहलने के बाद अगर पसीना निकले तो बन्द कमरे में सारे बदन को गीले कपड़े से पोंछ दीजिए। अगर बदन अच्छी ताकत का है और गर्मी के दिन हों तो बन्द कमरे में नहा लीजिए।

संसार में जितने प्रसिद्ध पुरुष हो गये हैं उनमें से प्रायः सभी ने व्यायाम करने के लिए अपने कोई न कोई ढङ्ग निकाल लिया था। गोस्वामी तुलसीदास का नियम था कि वे मित्य प्रति प्रातः काल उठकर शौच आदि के लिये कोस दो कोस पैदल निकल जाते थे। भूषण कवि को घोड़े पर चढ़ने का अच्छा अभ्यास था। महाकवि भवभूति को यदि विध्य-पर्वत को घाटियो में घूमने का अभ्यास न होता तो वे ऐसा सुन्दर वर्णन न कर सकते थे। महाराज पृथवीराज शिकार खेलते-खेलते कभी-कभी अपने राज्य को सोमा के बाहर निकल जाया करते थे। जब तक आप आनन्ददायक और नियमित व्यायाम द्वारा अपने को स्वस्थ न करेंगे तब तक आपका शरीर और मस्तिष्क ठीक हालत में नहीं रह सकता।

टहलने पर अमरीका के प्रसिद्ध व्यायामाचार्य बरनर मैकफेडन लिखते हैं—

यदि आप अपनी तन्दुरुस्ती ठीक रखना चाहते हैं या खोये हुए स्वास्थ्य को वापस लाना चाहते हैं तो टहलना शुरू कर दीजिये। चाहे आप दूसरे व्यायाम भले ही छोड़ दें; पर इस व्यायाम, यानी टहलने को आप कभी न छोड़िये। आप चाहे जो पेशा करते हों; अपने शरीर के अङ्ग-विशेष के विकास के लिए चाहे जो दूसरी कसरतें करते हो; पर दिन में दो घन्टे टहलने का नियम ज़रूर रखिये। मैं इस बात को मानता हूँ कि बहुत से व्यायाम हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभदायक हैं; लेकिन टहलने की बात ही निराली है। मैं तो यह कहूँगा कि जो आदमी, स्त्री या पुरुष, चौबीस घण्टे में कम-से-कम दो घण्टे नहीं टहलता, वह पूर्ण स्वस्थ हो ही नही सकता चाहे वह दूसरे कितने ही व्यायाम करता रहे।

टहलने का भी तरीका है। अगर आप बेढंगी तौर पर भी टहलेंगे तो भी उससे कुछ-न-कुछ शक्ति तो ज़रूर बढ़ेगी, पर ढीले-ढाले तरीके से टहलने से आप जल्दी थक जायँगे और वह लाभ नहीं उठा सकेंगे जो नियमित रूप से टहलने से होता है। जो लोग पैदल चला करते हैं, उनमें से हरके ढङ्ग के साथ टहलना नहीं जानता। टहलते समय गति में साम्य होना चाहिए और शरीर को एक खास तौर से रखना चाहिए, तभी आपके शरीर में स्फूर्ति बढ़ सकती है।

मैंने तो पिछले दस बर्षों में ही ढंग के साथ टहलना सीखा है। चाल में एक प्रकार की सरलता होनी चाहिए, गति में एक नियमित प्रवाह और शरीर इस तरह से रखना चाहिए कि वह बिना किसी परिश्रम के उठने वाले क़दमों के साथ आगे को बढ़ता जावे। एक बार मैंने यह प्रयोग किया था कि प्रातः काल अपने काम पर जाने के पहले मैं पन्द्रह-बीस मील टहला करता था। यह अभ्यास करते-करते मेरा यह विश्वास और भी दृढ़ होता गया कि सचमुच टहलना खास तौर से लाभदायक व्यायाम है। इतना तन्दुरुस्त मैं कभी नहीं रहा, जितना उन दिनों में था, जब मैं पन्द्रह-बीस मील का चक्कर रोज़ काटा करता था। प्रतिकूल परिस्थिति में यदि आप तेज़ी के साथ तीन-चार मील टहल लें तो उससे लाभ ही होगा; पर यदि आप तीन चार घण्टे टहलें तब तो बात ही क्या है। आपके शरीर में इससे जितनी फुर्ती आवेगी उतनी दूसरे किसी तरीक़े से आ ही नहीं सकता। टहलने से पेट, हृदय और फेफड़ों पर, जो जीवन के मुख्य अङ्ग हैं, बड़ा अच्छा असर पड़ता है। शरीर के रक्त-प्रवाहक अङ्गों में स्वास्थ्य गति पैदा हो जाती है, खून साफ़ हो जाता है; आंखों की ज्योति बढ़ जाती है, रंग रूप भी निखर

जाता है, मांस में कुछ मज़बूती आ जाती है और शरीर के अङ्ग-अङ्ग में शक्ति तथा दृढ़ता का संचार होने लगता है।
ऐसी भी कई घटनाएँ हमने सुनी है कि क्षय तथा अन्य भयंकर बीमारियों के मरीज़ टहलने की वजह से स्वस्थ्य हो गये हैं। जो लोग खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के इच्छुक हों अथवा जो किसी पुराने महारोग से पीड़ित हों उनके लिए टहलने से बढ़िया कोई कसरत ही नहीं हो सकती। टहलने में उन्हें गहरी सांस लेने का भी अभ्यास करना चाहिए। टहलना, भयंकर बीमारियों में इसलिए और भी अधिक लाभदायक है कि इस व्यायाम की अति नहीं हो सकती। अपनी शक्ति से बाहर और व्यायाम करना कठिन है। टहलते-टहलते थक कर बैठ जाने में लाभ ही-लाभ है, हानि कुछ भी नहीं। मैं यह नहीं कहता कि ज़रा-भी थकावट आने पर आप बैठ जायँ। जब तक आप को यह मालूम न हो कि अब विश्राम करने से मन को प्रसन्नता होगी तब तक आप बराबर टहलते रहिए मैं इस बात को मानता हूँ कि यदि कोई व्यायाम इस हद तक किया जाय कि उस से शरीर चकनाचूर हो जाय, तो उस व्यायाम से लाभ के बदले हानि ही होगी। पर टहलने में यह ज्यादती करने के लिए बड़ी प्रबल इच्छा-शक्ति की ज़रूरत है। मामूली तौर पर टहलने में आप इतनी ज्यादती नहीं कर सकते। 'गौल्फ़,' शिकार तथा अन्य खेलों में टहलने का समावेश होने के कारण ही वे इतने स्वास्थ्य-प्रद हैं।

ठीक तरह से टहलने के लिए सबसे पहली ज़रूरी बात यह है कि आप का शरीर आगे की ओर झुका हुआ रहे, जैसा कि दौड़ने में होता है। टहलने में भी शरीर आगे की ओर लगातार झुकता होना चाहिए। हरेक क़दम ऐसा हो कि वह आपको मानों गिरने से बचावे और आपका बदन आगे की ओर इतना

काफी झुका रहना चाहिए कि जिससे गति लगातार एक-सी बनी रहे। समूचा बदन सीधा रहना चाहिए। कन्धे पीछे दबे हुए सीना आगे निकला हुआ, सिर पीछे की ओर और निगाह एकदम सामने रहनी चाहिए। हां अगर आपको रास्ता देखना हो तो आप ज़रूर नीचे की ओर देख सकते हैं, मगर मामूली तौर से नज़र सामने ही रखनी चाहिए। आपके शरीर में किसी प्रकार का कड़ापन या ज़ोर न पड़ना चाहिए। सीने के ऊपर और कन्धे पर भी बहुत जोर न देना चाहिए। शरीर साधारण, स्वाभाविक तरीके पर सीधा रहना चाहिए। कन्धों को ऊपर को ओर उठाइये मत। वे पीछे की ही ओर रहें, मगर नीचे की ओर ही दबे हुए।

हरेक कदम में आगे की ओर बढ़ने वली शक्ति होनी चाहिए और अगर शरीर आगे की ओर झुका न होगा तो यह मुमकिन नहीं है। अगर आप टहलने में शरीर को इसी दशा में रक्खें और आपका हरेक कदम ऐसा पड़ता हो जैसे कि आप मुँह के बल गिरने से बच रहे हैं तो टहलने की कला के विशेषज्ञ भी आपके चलने के ढंग की तारीफ़ करेंगे। सबसे बड़ी बात यह होगी कि आपको इस प्रकार चलने में आराम मालूम पड़ेगा।

यह सच है कि पुरानी आदतों का छूटना आसान बात नहीं है। और आपको इस प्रकार से चलने को जैसा कि मैंने बतलाया है—आदत डालने के लिए बड़ा ध्यान रखना पड़ेगा। लेकिन थोड़े ही दिनों की सावधानी से आप देखेंगे कि कितना आश्चर्यजनक फ़र्क पड़ गया है। और कुछ दिनों बाद तो इसी प्रकार चलने की आपकी स्वाभाविक आदत ही हो जायगी। अगर टहलने के साथ-ही-साथ आप पवित्र वायु में गहरी सांस भी लेते जाँय तो उससे बहुत फ़ायदा हो सकता है। इस तरह के अभ्यास से आपकी मेहनत बर्दाश्त करने की शक्ति, टहलने

का आनन्द और शरीर को स्वस्थ रखने की ताक़त कितनी अधिक बढ़ जायगी, इसके लिए जो कहा जाय; थोड़ा है।

अगर्चे पक्की रविशों पर भी टहलना लाभदायक है, मगर जहाँ तक सम्भव हो. घास अथवा मिट्टी पर चलना ज्यादा फ़ायदे मंद है। लम्बे टहलने का मजा खास तौर से तब आता है जब आप किसी सवारी पर देहात की ओर निकल जाय और वहाँ से चलना शुरू करें। यदि आपको किसी निश्चित समय पर अपने काम जाना पड़ता है तो सवारी पर मत जाइये, पैदल ही जाइये। शहर में तीन मील से लेकर छह मील तक चल लेना (यद्यपि यह उतना फ़ायदेमंद या आनन्ददायक नहीं है, जितना देहात में) सवारी पर घूमने से सैकड़ों गुना अधिक अच्छा है। यदि आप देहात में रहते हैं तो आप बड़े खुश-किस्मत हैं, क्योंकि यहाँ यदि आपको बड़े तड़के से काम शुरू नहीं करना पड़ता है तो आप अपने काम पर जाने से पहले जितना चाहे घूम फिर सकते हैं। अगर आप रोजमर्रा का काम आठ-नौ बजे शुरू करते हैं तो यह कोई मुश्किल बात नहीं है कि आप चार या पांच बजे तड़के उठें और अपना काम शुरू करने से पहले एक लम्बा और आनन्ददायक चक्कर लगा आया करें।

जब-जब मैं चार बजे से छह बजे सबेरे तक उठता रहा हूँ तब-तब अक्सर मेरी आदत टहलने की रही है। यद्यपि टहलना प्रत्येक समय में आनन्द देता है, तथपि मैं कहूँगा कि प्रातःचार से छह बजे तक हवा में एक खास तरह की मस्ती होती है, इसलिए उस समय टहलने में कहीं ज्यादा मज़ा मिलता है। उस समय की वायु मन को अत्यन्त प्रसन्न करने वाली होती है। दूसरी बड़ी सुविधा यह है कि उस समय उठने वालों को अपने कपड़े-लत्तों पर ज्यादा ध्यान देने की ज़रूरत नहीं होती। धोती या कुर्त्ता या जो कपड़ा आरामदेह मालूम पड़े पहिन कर, जूता

पहिने या बिना पहिने जैसी आपकी तबीअत हो, निकल जा-इये। उस समय एक तो बाहर निकलने वाले ही बहुत कम होते हैं और जो होते भी हैं, वे अपने काम-काज में इतने व्यस्त होते हैं कि उन्हें आपकी पोशाक की ओर ध्यान देने की फुरसत ही नहीं रहती। मैं अक्सर एक बगल में कोट और टोपी तथा दूसरे हाथ में जूता दबाकर नंगे पैर केवल कमीज़ पहिन कर घूमने निकल जाया करता हूँ, और जब फ़िर भला आदमी बनने की ज़रूरत समझता हूँ तो सड़क के नज़दीक के किसी नाले में पैरों की धूल धोकर कोट, टोपी और जूता डाट लेता हूँ।

चलने में बहुत तेज़ी से न चलना चाहिए। घंटे में साढ़े तीन मील चलने से अधिक से-अधिक लाभ और अनन्द मिल सकता है। अगर आप इससे तेज चलेंगे तो निश्चय ही जल्दी थक जावेंगे और इस कसरत से विशेष लाभ न उठा सकेंगे। लम्बे क़दम रखने के लिए आप इस बात की कोशिश करें कि आप का प्रत्येक कदम उस कदम से कुछ बड़ा हो जिससे चलने के आप मामूली तौर पर आदी हैं।

यह बेशक सच है कि ज्यादातर लोग चलते समय घबराये से रहते हैं। उनका कदम झटके के साथ पड़ता है और उसमें साम्य नहीं होता। अगर वे लम्बे कदम रखने की कोशिश करें तो थोड़े समय में, कम परिश्रम से, ज्यादा दूर जा सकेंगे। फल यह होगा कि उन्हें जो थकावट होगी, वह उस थकावट से कहीं-ज्यादा स्वाभाविक होगी जो छोटे कदम रखने में होती है।

आरम्भ में चार-पांच मील चलना काफ़ी होगा। लम्बी दूरी तै करने से पहले चलने की अवस्था (पोज़ीशन) ठीक करने की कोशिश कीजिये। हम कितनी दूर तक चल सकते हैं, इस बात की परीक्षा न लेना ही अच्छा है। हमारा मतलब अपनी

संजीवनी शक्ति को बढ़ाना है, न कि दूरी को बढ़ाना है टहलने का यही ख़ास उद्देश्य भी है।

अगर कोई आदमी बहुत मोटा है या उसका माँस बहुत मुलायम है तो लम्बी चहल क़दमी से उसकी तौल अपने आप कम हो जायगी। अगर आप बहुत दुबले हैं तो टहलने से आप की भूख बढ़ जायगा। यद्यपि टहलना शुरू करने के एक या दो हफ़्ते तक आपका वज़न थोडा कम हो जायगा, मगर बाद में आपका वज़न बहुत जल्द और ज़रूर ही बढ़ेगा।

टहलने के लाभों का एक बड़ा सबूत यह है कि जितने खिलाड़ी हैं वे चाहे जिस कसरत का अभ्यास करते हो, टहलने को अपनी कसरत का एक अंग ज़रूर बनाते है। वे जानते हैं कि टहलने से संजीवनी शक्ति बढ़ती है इसीलिए वे ऐसा करते हैं। यह बढ़ी हुई संजीवनी शक्ति उनके शरीर के रग-पुट्ठों को बनाती है और उनके वल को बढ़ाती है।

हाँ, यह बात भी ध्यान में रखने योग्य है कि टहलने से आदमी नौजवान बना रहता है। टहलना बुढ़ापे को रोकता है। यह वृद्ध कोषाणुओं को दूर करके आपके अंग-अंग में जीवन, स्वास्थ्य और शक्ति भर देता है। मैंने अपने जीवन में जितने बुड्ढों को देखा है, जिनमें एक सबसे अधिक नौजवान दिखाई पड़ता था। उसका कहना था कि मैं पन्द्रह-बीस मील रोज़ टहला करता हूँ। यद्यपि उसकी उम्र साठ वर्ष के आस-पास थी, तथापि वह पैंतीस वर्ष से अधिक का नहीं मालूम होता था।

कहां तक जाना चाहते हैं, यह पहले से निश्चय कर लेना अच्छा है। जब आप घूमने के लिये निकलें, तो यह पहले से समझ लीजिये कि आप कहाँ तक जाना चाहते हैं। इधर-उधर अनिश्चित रीति से घूमने में मजा तो ज़रूर आता है मगर विशेष लाभ नहीं होता। यदि आप देहात में रहते हैं तो दो-चार मील

दूर किसी गांव या कस्बे को चुन लीजिये। चाहे वहाँ देखने लायक कोई चीज़ न हो, फिर भी आपको यह जान कर संतोष ज़रूर होगा कि आप कहाँ तक जाना चाहते हैं। इन सबके अलावा इस बात का ध्यान ज़रूर रखना चाहिए कि नियम-पूर्वक साँस लेना बड़े महत्व की चीज़ है। अगर आप अपनी सांस को सन्तोषजनक रीति पर नियमित नहीं बना सकते तो आप इस उपाय को काम में लाइये। आप कुछ कदम तक—जैसे छह या आठ तक सांस भीतर खींचिये और उतने ही कदम गिन कर उसे बाहर निकालिये।

टहलने का स्वाभाविक तरीका यह है कि मामूली रफतार से लम्बी चलन कदमी की जाय। काम करने की फुर्ती, भीतरी शक्ति और दिमागी ताकत बढ़ाने तथा शरीर के भिन्न भिन्न अङ्गों में साम्य स्थापित करने के लिए, देहात में पाँच-सात मील टह-लने से बढ़िया दूसरी कोई कसरत नहीं है।

व्यायामाचार्य बरनर मैकफेडन ने उपर्युक्त वाक्यों में टह-लने के लाभ को विस्तार के साथ समझाने का प्रयास किया है। आशा हमारे देश के लोग इससे लाभ उठावेंगे।—लेखक

दौड़ने का व्यायाम

दौड़ना टहलने के व्यायाम का अगला अध्याय है,जो उसकी अपेक्षा कठिन पारिश्रमिक और कष्ट साध्य होता है दौड़ने से फेफड़े मजबूत होते हैं, श्वास का पाचन होता है और जिसका स्वास्थ्य दौड़ने के योग्य है, उसको दौड़ने का अभ्यास करना चाहिए। आरम्भ में थोड़ी ही दूर दौड़कर अभ्यास करना चाहिए फिर धीरे-धीरे उसका क्रम बढ़ाना चाहिए

जिस समय बस्ती से दूर निकल जाओ जहां की वायु शुद्ध और ताज़ी हो, वहां पहुँच कर दौड़ो। दौड़ने के समय सचेत

होकर शरीर को सीधा करो गर्दन ऊँची और सीधी रहे, आंखे सामने हों। हाथों को कुहनियों मोड़कर छाती के समीप तक झुका लाओ। कंधे पीछे की ओर झुके रहें और छाती निकली रहे इसके बाद गहरी सांस खींचो और दौड़ना अभ्यास करो। दौड़ते समय गहरी और लम्बी सांस लेने और छोड़ने का अभ्यास करो। जब श्वास खींचो तो एक साथ मत खींचों उसी प्रकार जब सांस छोड़ो तो एक साथ मत छोड़ो।

दौड़ने में जब सांस अधिक फूलने लगे और साँस अपने क्रम के विरुद्ध चलने लगे तो दौड़ना बन्द कर दो। जब तक सांस का क्रम न बिगड़े उसी समय तक लो कि दौड़ने या व्यायाम करने की शक्ति है। इसी को धीरे-धीरे अभ्या । के द्वारा नित्य बढ़ाने की कोशिश करो। लेखक २५ मील रोज दौड़ने का व्यायाम करता था।

लेखक के प्रकाशित लेख 'सेवा' से उधृत।

स्वास्थ्य-सम्पादन और मालिश व्यायाम

'प्रतिदिन दस मिलट का मालिश प्रतिदिन एक छटाँक घी सेवन करने के समान लाभदायक है।'

जलसिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरस्तरोः
तथा धातु विवृद्धिहि स्नेहसिक्तस्य जायते।

— चरक

अर्थात् पेड़ की जड़ में जल देने से जिस प्रकार उसमें अधिकांधिक अंकुर बढ़ते हैं उसी प्रकार तेल की मालिश करने से शरीर की धातुएँ बढ़ा करती हैं।

वैसे तो मालिश का प्रयोग किसी न किसी रूप में आदि-काल से चला आता है; किन्तु उसके चिकित्सा सम्बन्धी गुणों का ज्ञान प्रकट करने का समय अनिश्चित ही है। शरीर में नित्य तेल की मालिश करना, स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त लाभदायक है। जिस भाँति विविध प्रकार के भक्ष्य और पेय पदार्थों के द्वारा शरीर के भीतर पोषक-तत्त्व पहुँचाया जाता है उसी भांति कई प्रकार के तेलों के द्वारा भी शरीर के कई अवयवों को पोषकतत्व प्राप्त होता है। हमारे शरीर में बने हुए असंख्य रोमकूपों के द्वारा तेल प्रविष्ट हो, सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त उष्णता को शान्त करता है! यदि बहुत दिनों तक तेल की मालिश न करवाई जाय तो शरीर में रहने वाला 'भ्राजक' नाम का पित्त अपना काम करना छोड़ देता है और वह विकृत हो, शरीर में रुक्षता, दाह, रक्त-विकार, कुरूपता तथा जड़ता उत्पन्न करता है। उसका मालिश ही आहार है। नियम-पूर्वक मालिश कराने वाले का

'भ्राजक' पित्त अपनी प्राकृतिक दशा में रह, अपना काम पूरा करता रहता है। शरीर को चमकीला, मुलायम और लचीला बनाना इसी का काम है। मालिश केवल 'भ्राजक' पित्त के लिए ही नहीं, यह शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों के लिए भी अत्यन्त उपयोगी है और इसका उन पर अलग-अलग प्रभाव भी पड़ता है।

मालिश का अंगों प्रभाव और लाभ

इस प्रकार मालिश का प्रभाव मांसपेशियों, रक्त की नलियों और त्वचा पर पड़ता है और रक्त के संचार में शीघ्र ही नवीन शक्ति व स्फूर्ति पैदा हो जाती है। मालिश करने से अवयव की जीवन-शक्ति जागृत हो जाती है। रक्त का संचालन शीघ्र तर हो जाता है। शरीर के अन्दर पोषक पदार्थ में होने वाली परिवतन क्रिया में अधिक स्फूर्ति आ जाती है। तन्तु भर जाते हैं और उनमें स्पर्शानुभूति आ जाती है और अवयव सक्रिय स्वास्थ्य की सम अवस्था को फिर से प्राप्त कर लेते हैं। त्वचा का रूखापन व कड़ापन नष्ट हो जाता है। वह कोमल, चिकनी, चमकीली, लचीली हो जाती है और शरीर का रंग खुल जाता है। एक बार की मालिश के बाद मांसपेशियाँ कम थकावट के साथ कार्य करने योग्य हो जाती हैं; जोड़ लचीले और सौत्रिक बन्धन शिथिल हो जाते हैं। रक्त का एक जगह पर जमाव व चिपकाव भंग हो जाता है और रुकावट डालने वाला दूषित पदार्थ रक्त-संचालन में प्रवाहित हो जाता है। इसके अतिरिक्त स्नायु-प्रणाली पर मालिस का यह आश्चर्यजनक प्रभाव होता है कि पीड़ा या दर्द बिलकुल ग़ायब हो जाता है और उनमें नवशक्ति का आविर्भाव होता है।

यूरोप में मालिश द्वारा रोगों का इलाज

मालिश से लगभग सभी रोगों का इलाज आजकल यूरोप और अमेरिका में धड़ल्ले से हो रहा है। वहाँ इस विषय के विशेषज्ञों में मालिश अस्पताल खोल रक्खे हैं, जिनमें हज़ारों की संख्या में रोगियों का इलाज केवल मालिश के विभिन्न वैज्ञानिक ढंगों का प्रयोग करके सफलता पूर्वक किया जाता है। उक्त देशों के विभिन्न शहरों मे ऐसी संस्थाएँ क़ायम की गई हैं जहाँ मालिश कला का व्यावहारिक ज्ञान कराया जाता एवं उसकी शिक्षा दी जाती है।

आज से पजारों वर्ष पहले भी लोग मालिश की उपयोगिता से परिचित थे और उससे यथोचित लाभ उठाते थे। अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य-विभाग के माननीय अध्यक्ष डॉ० रचमान ने सन् १९३२ में अन्तराष्ट्रीय संस्था के मअधिवेशन में भाषण देते हुए मालिश के सम्बन्ध में कहा था कि "चिकित्सा विज्ञान का इतिहास बतलाता है कि आर्य-सभ्यता के पूर्व भी भारत के आदि-निवासी मालिश के गुणों में जानकारी रखते थे।" डॉ० रचमान के इस कथन की पुष्टि में हमें आयुर्वेद-शास्त्रों में कई प्रमाण मिले हैं। ग्रीस और रोम का प्राचीन इतिहास इस बात का साक्षी है। कि वहाँ के लोग मालिश की जरूरत महसूस करते थे। वहाँ की स्त्रियें मालिश द्वारा अपने शरीर को स्वस्थ तथा सुन्दर बनाती थीं। कहा जाता है कि प्राचीन काल में शादी के समय कन्या-पक्ष से जो परिचारिकाएँ भेजी जाती थीं, बतौर गुलाम के, उन्हें मालिश करने की अच्छी तरकीब याद रहती थी। ग्रीक स्त्रियों का विश्वास था कि मुँह, कान, हाथ, जङ्घा तथा नितम्ब की मालिश होने से उनका यौवन सदा ही ईर्षालु रहता है। आज भी ग्रीस में, वहाँ की स्त्रियाँ मालिश द्वारा

सौंदर्योपार्जन करती हैं। रोम का भी यही हाल था। रोम के प्रत्येक श्रीमान् परिवार में मालिश करने वाली दाइयाँ रहती थीं, जेा नित्य ही उस परिवार की स्त्रियों की मालिश करती थीं। मालिश की इस प्रथा ने आज भी अपना महत्व नहीं छोड़ा है। इन देशों में 'हम्माम' का रिवाज चल गया है। 'हम्माम' में जाते ही परिचारिकाएँ और दाइयाँ शरीर के प्रत्येक भाग की वैज्ञानिक रीति से मालिश करती हैं, तब कहीं ग़ुसल दिया जाता है।

'हम्माम की प्रथा टर्की, इटली, ग्रीस, फ्रान्स, इजिप्ट, परशिया तथा एशिया माइनर में खूब है। टर्की, इजिप्ट, फ्रान्स तथा एशिया माइनर में तो यह एक प्रमुख उद्योगों में गिना जाने लगा है। इन देशों में यात्रा का मज़ा उसी समय आता है, जब किसी अच्छे व्यवस्थित हम्माम में जाकर ग़ुसल लिया जाय। जिस तरह भारत में खेती, अमेरिका में होटल रखना तथा इङ्गलैण्ड में कल-कारख़ाने में काम करना है; उसी तरह इन देशों में हम्माम की शोहरत रहती है। इन हम्मामों में कई तरह के साधारण रोग अच्छे किये जाते हैं। हम्माम में सब से प्रमुख भाग मालिश-विज्ञान का होता है। जर्मनी, इङ्गलैण्ड तथा इटली की समर-भूमि से लौटा हुआ सैनिक अपनी राक्षसी थकान मिटाने के लिए मालिश करवाने के बाद ही ग़ुसल लेता है।

प्लैस्टिक सरजरी के सुविख्यात ज्ञाता डा० लेक्सर

म्यूनिच यूनीवर्सिटी के प्लैस्टिक सरजरी विभाग के अध्यक्ष हैं, उन्होंने सन् १९३३ के नवम्बर में एक भाषण बर्लिन यूनीवर्सिटी के मेडिकल कॉलेज की वार्षिक बैठक में दिया था। उसमें अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति के माननीय डॉक्टर ने यह बतलाया था कि "संसार में कुरूप होकर जीवित रहने का अधिकार किसी को नहीं है। जहाँ पर प्रकृति ग़लती करती है वहां उस ग़लती को

रिक न्यूनताएँ पूरी की जाती हैं और मालिश द्वारा सौन्दर्य की वृद्धि होती है। यदि ऐसा कहा जाय कि प्लैस्टिक सरजरी और मालिश सगी बहिनें हैं तो कोई अत्युक्ति न होगी।" माननीय डॉ० लेक्सर ने प्लैस्टिक सरजरी द्वारा लाखों श्रीमान् महिलाओं, नर्तकियों, एक्ट्रेसेज़ तथा कुरूप आदमियों को परम सुन्दर बना दिया है। म्यूनिच में जहाँ वे रहते हैं, वहीं उनकी प्रयोग-शाला है जहाँ पर शारीरिक-सौन्दर्य के इच्छुकों का मेला-सा लगा रहता है। डॉक्टर महोदय ने मालिश-विज्ञान के विषय में अपना अनुभव प्रकट किया है, जिससे वैज्ञानिकों के आश्चार्य का ठिकाना नहीं रहा। यहीं नहीं, कई विद्वानों का मत तो यहां तक है कि मालिश तो स्वतन्त्र चिकित्सा-प्रणाली है। सन् १९२६ में 'वर्ल्ड मेडिकल कांन्फेन्स' के माननीय सभापति, दी राइट आनरेबिल डॉ० सर विलियमओस्लर ने अपने वक्तव्य में मालिश के सम्बन्ध में कहा था कि—"मालिश चिकित्सा प्रणाली की एक स्वतन्त्र शाखा है, जिसमें प्रायः शरीर-जनित सारे रोगों की वैज्ञानिक चिकित्सा का अपना अलग ढङ्ग है। यह चिकित्सा प्रकृति के नियमानुकूल है। इसलिए अन्य चिकित्सा-प्रणालियों की तरह इसमें न तो कृत्रिमता ही है और इसीलिए न अनिष्ट की आशङ्का ही। इससे स्वास्थ्य को सौन्दर्य और रोगी को स्वास्थ्य-लाभ होता है।"

मैनचेस्टर में उसी वर्ष स्थानीय डॉक्टरों द्वारा एक संस्था स्थापित की गई, जिसका नाम 'मैसेज़ कल्ट सोसाइटी' रखा गया। इस संस्था ने मालिश से सम्बन्ध रखने वाले कई प्रयोग किये और सर्व-साधारण में मालिश की उपयोगिता की जानकारी फैलाई। थोड़े से समय में उक्त संस्था को आशातीत सफलता मिली, जिससे उत्साहित होकर संस्था ने अपनी संरक्षता में ग्लासगो, एडिनबरा, ब्रिस्टेल, पेरिस, म्यूनिच, शिकागो, वैनकूवर

ठीक करना विज्ञान का काम है। विज्ञान को प्रकृति से भिन्न मानना भूल है। प्लैस्टिक सरजरी द्वारा मानव-समाज की शारी- आदि स्थानों में प्रयोगशालाएँ तथा अस्पताल खोले। मालिश-चिकित्सा-विज्ञान की सफलता देखकर ही यूरोप तथा अमेरिका के कई नगरों में ऐसी विषय में वैज्ञानिक ढङ्ग से शिक्षा दी जाती है।

आयुर्वेद, हिकमत तथा डॉक्टरी के ग्रन्थों में भी मालिश पर काफ़ी प्रकाश डाला गया है। इन तीनों चिकित्सा-प्रणालियों में मालिश को बड़ा महत्व दिया है; क्योंकि सूजन, चोट, झटका गिल्टी, मोच आदि के समय मालिश का ही प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद में मालिश के द्वारा विषपान करने वाले मरीज़ों के शरीर का विष निकाला जाता है। 'इलाजुलगुर्बा, में लिखा है ज़हरीले जन्तुओं के काटने पर उनके विष को निकालने के लिए ज़ैतून, सरसों तथा कञ्ज के तेल का मालिस करने का आदेश है। वैसे भी, हिन्दुस्तान में इन रोगों में मालिश की सहायता ली जाती है। बहुधा देखा यह गया है कि हाथ-पैर के दर्द होने में या शरीर का कोई भी अवयव जब दुखने लगता है उस समय ही आजकल मालिश की जाती है। अमीरों के यहां रोज़ ही रात को सोते वक्त मालिश की जाती है, जिससे दिन भर की थकावट निकल जाती है। मालिश का रिवाज रजवाड़ों, युक्त प्रान्त तथा बङ्गाल में बहुत है। इस तरफ़ साधारण परिस्थिति के प्रत्येक परिवार की स्त्रियां नाइन या बारिनों से रोज़ ही मालिश करवाती हैं। कहीं-कहीं बुकवा (उपटन) लगवाने का रिवाज है। उपटन भी एक तरह की गीली मालिश ही है। मार-वाड़ तथा राजपूताने में 'पैर चपवाने की प्रथा' बहुत प्रचलित है। इसे भी मालिश का एक अङ्ग समझना चाहिए।

गठिया रोग

इस रोग में मालिश से बहुत लाभ होता है। मालिश करते समय शुद्ध सरसों का तेल प्रयोग में लाना चाहिए। मालिश में उतनी ही ताक़त लगानी चाहिए जितनी कि रोगी आसानी से सह सके। मालिश करते समय रीढ़ और जोड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इन जगहों पर दोनों ओर से हलकी मालिश करते हुए हड्डी और जोड़ की ओर हाथ ले जाना चाहिए। मालिश प्रतिदिन और नियमित रूप से कुछ दिनों तक करनी चाहिए।

नाभी टलना या नाल उखड़ना

नाभी का टलना प्रायः शक्ति से अधिक काम करने पर या कोई भारी वस्तु उठा लेने से हो जाता है। इस में कभी-कभी दस्त भी आने लगता है। इसकी चिकित्सा भी साधारण पेट की मालिश से गुणी व्यक्ति चुटकियां बजाते कर लेते हैं।

हड्डियों के जोड़ों का उखड़ना

पेड़ से गिरने पर या अन्य किसी प्रकार से जब हड्डियों के जोड़ उखड़ जाते हैं तो बड़े-बड़े डाक्टरों की भी अक्ल हैरान हो जाती है। ऐसे अवसरों पर हड्डी बैठानेवाले गुणियों की ही खोज होती है जो हँसते-हँसते केवल हलकी मालिश से उन्हें बात की बात में ऐसा बैठा देते हैं कि जैसे हड्डियों के जोड़ कभी उखड़े ही नहीं।

सिर में तेल लगाना

सिर में नियमपूर्वक तेल लगाने से उसकी शिराओं में उचित रीति से रक्त-संचालन होता है और इसका प्रभाव सारे शरीर पर भी पड़ता है. क्योंकि सिर ही शरीर एवं शरीर-यंत्र को नियमितरूप से चलाने के लिए हृदय की तरह एक केन्द्र-स्थल

है। मस्तिष्क की थकावट तथा तत्सम्बन्धी विविधि रोगों को शांत करना तेल की मालिश से ही सम्भव हो सकता है। सिर में तेल की मालिश से बुद्धि और नेत्र की ज्योति की वृद्धि होती है और नाक, कान तथा नेत्र आदि ऊपर की इन्द्रियां तृप्त होती हैं। इससे सिर का बाल बढ़ता है और बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। बाल लम्बे काले और चिकने भी हो जाते हैं।

कान में तेल डालना

कानों में रोज़-रोज़ तेल डालने से उनके भीतर की झिल्लियाँ तर रहती हैं। ठोड़ी और गर्दन बलिष्ठ बनी रहती हैं तथा दर्द बधिरता आदि कान-रोग नहीं होते। जो कानों में कभी तेल नहीं डालते उनके कानों का मैल बड़ी कठिनाई से निकल पाता है और निकलवाते समय विशेष कष्ट भी होता है।

नाक में नास लेना

नाक में तेल की नास लेने से छींक आती है, दिमाग़ हलका और तर रहता है, आँखें परिपुष्ट रहती हैं तथा नाकरुक्षता एवं जुकाम का भय भी नहीं रहता।

पैरों के तलुओं में मालिश करना

पैरों और उनके तलवों में बराबर तेल की मालिश कराने से पैरों का फटना, उनकी नसों का संकुचित होना दूर होता है, आँखों की ज्योति बढ़ती है तथा अच्छी तरह नींद आती है।

ऊपर मालिश के द्वारा कुछ रोगों की चिकित्सा और सिर, कान, नाक, पैर आदि में तेलों के उपयोग का लाभ उदाहरण के तौर पर दिया गया है।

तेलों का चुनाव

मालिश के लिए कौनसा और किस प्रकार का तेल लेना चाहिए, इसका भी विचार आवश्यक है; क्योंकि द्रव्यगुण दृष्टि से जैसा तेल होगा अंगों पर उसका प्रभाव भी वैसा ही पड़ेगा। विशेषतः सरसों और तिल का तेल ही लगाने के कार्य में व्यवहार किया जाता है। हाँ तो, सरसों में पीली सरसों का तेल उत्तम होता है। यह गरम, कफ और वायुनाशक है। पुराने जुकाम या बादी के कारण होनेवाले सिर-दर्द या चक्कर आने में इसका व्यवहार अत्यन्त हितकर है। सरसों की तरह तिलों के भी कई भेद हैं। उनमें काले तिल ही उत्तम समझे जाते हैं। काले तिल का तेल विशेषतः पित्त को नष्ट करनेवाला, बलदायक केशों के लिए हितकर, स्पर्श में शीतल, त्वचा को उत्तम बनाने वाला और व्यवहार के बाद किंचित गरम है। यह सभी प्रकार के तेलों में उत्तम समझा जाता है। शायद इसीलिए वैद्यक शास्त्र में वर्णित प्रायः सभी तेल तिल के द्वारा ही बनाये जाते हैं।

बादाम का तेल तर-गरम है। यह मस्तिष्क की दुर्बलता, चक्कर आना, सिर-दर्द आदि का नाशक है। इसका उपयोग दिन-रात लेखन-सम्पादन आदि कार्य करनेवाले बुद्धि-जीवियों के लिए विशेष हितकर है। कद्दू के तेल के भी इसी तरह के गुण हैं, लेकिन वह विशेष ठंडा है। मस्तिष्क की उष्णता और आँखों की जलनवालों के लिए कद्दू का तेल विशेष लाभप्रद है। वनस्पति मिश्रित तेलों का चुनाव प्रायः रोगों के अनुसार किया जाता है।

ऋतुओं का ध्यान

ऐसे तो गरमी में तिल और जाड़े में सरसों के तेल का व्यवहार करना उचित ही है, किन्तु, मरते दम तक सिर को

ठंडा और नाभी तथा पैरों को गरम रखो'—इस आदेश के अनुसार सिर में ठंडे तेल का ही व्यवहार करना चाहिये। शीतल होने के कारण सिर के लिए तिल के तेल का उपयोग ठीक है। और विशेष अवसरों पर बादाम और कद्दू के तेल का व्यवहार लाभदायक है।

यदि जाड़े का मौसम हो और प्रकृति गरम न हो तो सरसों तेल भी सिर में लगाया जा सकता है या जिन्हें सदा से ही सरसों के तेल लगाने का अभ्यास हो उन्हे मुआफ़िक होने के कारण गरमी के दिनों में भी सरसों के तेल के व्यवहार से किसी प्रकार का शारीरिक कष्ट नहीं मालूम होता। देहातों में ऐसे बहुत से लोग मिलेंगे जो बारहों मास सरसों का तेल ही व्यवहार में लाते हैं। इसे भी उनकी प्रकृति के अनुकूल हुआ समझना चाहिए।

सदा मालिश की आदत डालना तो लाभदायक है ही; किंतु जाड़े के दिनों में नियम-पूवक तेल की मालिश कराना अत्यन्त आवश्यक है। इस ऋतु में जलवायु में प्राकृतिक शीतलता होने के कारण रोमकूपों द्वारा पसीना नहीं निकल पाता।

मालिश कराने का समय

मालिश कराने का सब से उत्तम समय प्रातःकाल है। प्रातः काल स्नान से पहले मालिश कराने से रात भर सोये रहने के कारण स्वभावतः उत्पन्न होने वाली अंगों की जड़ता नष्ट हो जाती है और मालिश के बाद फिर स्नान कर लेने से शरीर में लगा हुआ तेल भी धुल जाता है, जिससे वस्त्र भी मलिन नहीं हो पाते। इस समय की मालिश से सारा दिन शरीर फूल की तरह हल्का मालूम पड़ता है। जिन्हें कफ की शिकायत हो उनके लिये तो प्रातःकाल में ही मालिश कराना एवं कानों में तेल की बूँदे डालना हितकर है। कफ-शान्ति के इच्छुक को उष्ण गुण-

युक्त तेलों की मालिश करानी चाहिए। इसके अतिरिक्त जिन्हें पित्त-प्रकोप हो उन्हें दोपहर को, और वायु की वृद्धि हो तो सायंकाल मालिश तथा कानों में तेल डालना लाभदायक है। दाह-शान्ति के लिये शीतल गुण वाला चंदनादि तेल एवं हिम-सागर तेल तथा वायु-शान्ति के लिये ऊपर कहे हुए उष्ण-गुण-सम्पन्न नारायण तेल आदि अनुकूल होंगे।

मालिश-निषेध

अन्त में मालिश के विषय में यह भी जान लेना आवश्यक है कि किनको मालिश कराना हानिकर है। जिन्हें नया ज्वर हुआ हो, अजीर्ण हो, जुलाब के लिये किसी तरह की दस्तावर औषधि खाई हो, वमन हुआ हो तथा वस्ति (एनिमा) आदि की क्रिया के द्वारा शरीर से मल निकाला गया हो तो ऐसी अवस्थाओं में तेल की मालिश कराना एकदम मना है। यदि उपर्युक्त अवस्था वाले तेल की मालिश करावेंगे तो उन्हें तरह-तरह के भयंकर रोग आ घेरेंगे और इस प्रकार उनका प्राण संकट में पड़ जायगा।

मालिश करने की विधि

मालिश करते समय मुख्यतः पाँच प्रकार की क्रियाओं से काम लेना पड़ता है अथवा यों समझिए कि मालिश-व्यायाम में मालिशकर्ता को अपने हाथों व उँगलियों से पाँच तरह की भिन्न-भिन्न हरकतें करनी पड़ती हैं—

(१) हलके-हलके दाबना या दबाना (Stroking)—इस क्रिया से त्वचा पर हलके-हलके परिधि से केन्द्र की ओर दबाव के साथ, शिराओं या नसों में रक्त-संचालन के मार्ग का अनुसरण करते हुए तथा मांसपेशी के प्रवेश-स्थान से आरम्भ-स्थान की लम्बी दिशा की ओर हाथ को फेरना होता है। यह

क्रिया (दाबने का यह कार्य) दोनों हथेलियों या एक ही हथेली या अँगूठे अथवा उँगलियों की नोकों से की जा सकती है। हाथ जंघा या नितम्ब जैसे वृहत् मांसल भागों या छाती, गर्दन और पीठ के ऊपर इस्तेमाल किए जाते हैं। अँगूठे का प्रयोग पैर के सामने वाली मांसपेशियों जैसी अस्थियों से घिरी हुई छोटी-छोटी मांसपेशियों के ऊपर होता है। उँगलियों की नोकों से काम घुटने, टखने, कुहनी और कलाई पर मालिश करते समय लिया जाता है। उँगलियों को जिस भाग पर मालिश करनी है उसी अंग-प्रत्यंग के अनुसार अपने को मोड़ लेना पड़ता है। 'स्ट्रोकिंग' का एक और रूप होता है जिसे Effeurage (इफ्यूरेज) कहते हैं। इसमें ऊपर सतह पर हाथ चलाया जाता है। व्यक्ति के खाल के साथ उँगलियों का बहुत हलका सम्पर्क होता है। इस में है कि स्पर्श हल्का व कोमल हो। ऐसी हरकतें मत्था कनपटी चेहरा आदि उन अंगों के लिए जिनमें हड्डी बिल्कुल खाल के नीचे ही होती है विशेष उपयुक्त होती हैं। वे शान्ति-दायिनी होती हैं तथा रक्त-पूर्ण शिराएँ व लसीका नालियाँ रिक्त हो जाती हैं। मालिश के उस रूप का प्रयोग मोच, अस्थि-भग्नता शरीर के जोड़ों को तर रखने वाले द्रवपदार्थ सम्बन्धी झिल्लियों में ताजी जलन की अवस्था आदि के इलाज का आरम्भ में होता है। इसका इस्तेमाल उन पुरानी अवस्थाओं में भी होता है जहाँ कि तन्तु बहुत घने रूप में उलझ और सड़ जाते हैं जिनमें बहने वाले चलाया जाता है। व्यक्ति की खाल के साथ उँगलियों का बहुत हलका सम्पर्क होता है। इसका मूल इसी में है द्रव-पदार्थ को रोकने की जरूरत होता।

(२) घर्षण—(Friction)—इसमें त्वचा पर अँगूठे उँगलियों की नोकों अथवा खुली या बन्द हथेलियों द्वारा एक दृढ़, सधी हुई, गहरी और गोलाकार हरकत की जाती है। अँगूठे

का प्रयोग मुख या हाथ-पैर की लघु सतहों पर किया जाता है। उँगलियों की नोकों द्वारा घर्षण का इस्तेमाल जोड़ों के चारों ओर तथा जंघा, भुजा और कटि-प्रदेश के मांसल भागों के चारों ओर, जिनमें पूरे हाथ की जरूरत पड़ती है, होता है। घर्षण की हरकतें भी उसी सामान्य दिशा में की जानी चाहिए जैसा कि 'स्ट्रोकिंग' में बताता गया है। 'स्ट्रोकिंग' घर्षण के पूर्व या तुरंत पश्चात् की जा सकती है। इससे होता यह है कि भारी मांस-तन्तुओं में थकावट के कारण जो दूषित पदार्थ जमा हो जाता है वह रक्त में प्रवाहित कर दिया जाता है। फिर धीमे-धीमे दबाने की हरक़त (Strokes) करने से वह दूषित-पदार्थ कम महत्व वाली ((Superficial) शिराओं में चला जाता है। मांस-पेशियों के अन्तर्गत गहराई से स्थित जितने अवयव हैं उन सब पर इस प्रकार की मालिश का असर होता है। कूल्हे पर की गठिया (Sciatica) के इलाज में कूल्हे की स्नायु के ऊपर-ऊपर घर्षण द्वारा मालिश करना चाहिए। और यदि बड़ी आँत से मल-विसर्जन कराना हो तो पेड़ू पर घर्षण विधि से मालिश करें।

(३) चिकोटी देना या भरना (Pinching)—इस क्रिया में उँगलियों और अँगूठे के बीच चर्म व उपचर्म को पकड़ कर उसे इस वेग व फोर्स से उठाया जाता है कि अवयव में पीड़ा का अनुभव न हो। इस हरकत में खाल मालिशकर्ता के हाथ के साथ चलती जाती है और इस प्रकार उँगलियों के दबाव से सतह के अन्तर्गत भाग की मालिश हो जाती है। अँगूठे और तर्जनी को और उँगलियों को हथेली के सामने अथवा दोनों हथेलियों को आमने-सामने लाकर चिकोटी भरने की क्रिया भली भाँति की जा सकती है। एक-एक मांसपेशी और छोटे मांसपेशी-समूहों की इस विधि से मालिश करने में अँगूठे वा उँगलियों का इस्तेमाल किया जाता है। अर्थात् जब हाथ, पैर (Foot),

नीचे की बाँह (प्रकोष्ठ) और ऊपर की बाँह की मांसपेशियों मे जब चिकोटी भरना हो। पर जंघा और पिंडली (Calf) की वृहत् मांसपेशियों पर चिकोटी भरने के लिए उँगलियों और अँगूठे या हथेली को अथवा दोनों हथेलियों को आमने-सामने की आवश्यकता होती है मांसपेशियों को उनके नीचे लपेटा जाता है और हड्डी पर दाबा जाता है। चिकोटी द्वारा मालिश का गहराई से स्थित भागों पर (Deep structures) घर्षण विधि जैसा ही प्रभाव पड़ता है। अधिक चेतनशील तथा शीघ्र ही उत्तेजित होने वाले अवयवों के लिए चिकोटी द्वारा मालिश को क्रिया अधिक उपयुक्त है, क्योंकि इसमें चमड़ी हाथ के साथ चलती है। हाथ की गति सदैव क्रमशः होनी चाहिए तथा परिधि से अन्दर की ओर अग्रसर होनी चाहिए। हाथ की शिराओं में संचालित होने वाले रक्त व लसीका (Lymph) के मार्ग पर छाती और पीठ में मांसपेशी के सूत्रों और पसलियों के मार्ग का अनुसरण करना चाहिए। सतह पर से हाथ को कभी भी पूरी तरह से न हटा लेना चाहिए। पर जब कि दबाव डाला जाता है उस समय चमड़ी को हाथ के साथ घुमाया जाना चाहिए तथा शिराओं में प्रवाहित रक्त की दिशा में या अन्दर की ओर अवयव में चिकोटी देना चाहिए। तन्तु (Tissues) जिन पर इस प्रकार हाथ की क्रिया होती है ऊपरी (Superficial) व गहरे दोनों तरह के होते हैं जैसे, त्वचा, वसा, भुजाओं और टाँगों की मांसपेशियाँ, स्नायु, धमनियाँ शिराएँ और लसीका की नालियाँ आदि। यद्यपि हाथ को क्रिया दृढ़ होनी चाहिए पर वह इतनी सख्त न हो कि पीड़ा अथवा दर्द पैदा कर दे। हाथ को इस्तेमाल करने में अँगूठे को एक जगह जमा दे और हथेली को उसकी ओर लावें अथवा उँगलियों को एक स्थान

पर स्थिर कर ले और हाथ के शेष भाग को उसकी ओर लावे।

थकावट की दशा में मांसपेशियों को अधिक आहार पहुँचाने में शरीर को उचित आहार न मिलने से क्षय होने की अवस्था में (Atrophy), मोटापा तथा अन्य मांसपेशी-सम्बन्धी ह्रास होने में यह एक सर्वप्रिय क्रिया है जिसका बहुत प्रयोग किया जाता है।

(४) थपथपाना या आघात करना (Striking)—मालिश की इस विधि को थपथपाना, ताली देना, गदगदाना तथा आघात करना अथवा प्रहार करना (Hacking) आदि कई नामों से पुकारा जाता है। छोटे अवयवों के ऊपर यह क्रिया खुले हाथ द्वारा थपथपा कर या हथेली से उसके बीच प्याले जैसा गड्ढा बनाते हुए चपत मार कर की जाती है। त्वचा ऊपर सतह वाले (Superficial) स्नायुओं और नालियों पर इसका प्रभाव स्फूर्ति-दायक होता है। प्रहार करने की क्रिया (Hacking) हाथ को अन्तः प्रकोष्ठास्थि के सिरे (Ulnar dorber) द्वारा की जाती है और उसका प्रयोग कूल्हे वाले अथवा रीढ़ की स्नायुओं के ऊपर होता है जहाँ पर हड्डी त्वचा के बिलकुल नजदीक स्थित होती है जैसा कि टखने या घुटने के जोड़ों पर या खोपड़ी (Scald) की मालिश में होता है, इस क्रिया को उँगलियों की नोकों से करना चाहिए पर जंघा व नितम्बों जैसी मांसल प्रदेशों में मुट्ठी बन्द कर हाथ का प्रत्येक आघात स्नायु को बड़ी जोर से उत्तेजित करता है और मांसपेशी में अनैच्छिक संकोचन पैदा करता है। जब आघात भारी होता है और बड़ी शीघ्रता से बार-बार किया जाता है तो वह अंग चेतनाशून्य भी हो सकता है। आघातों अथवा प्रहारों को शीघ्र व तीव्र होना चाहिए, पर इतना सबल नहीं कि मांसपेशियों को आहत और

क्षत कर दें जिससे बाद में क्लेश अथवा पीड़ा पैदा हो जाय। थपथपाने, गदगदाने या आघात करने की सारी हरकतें ढीली कलाई से करना चाहिए और जहाँ मुट्ठी बन्द कर हाथ को इस्ते-माल किया जावें वहाँ उँगलियों का चपटापन अवयव की सतह के समानान्तर होना चाहिए। सबल व भारी होने के बजाय हाथ की गति को कलाई से स्वच्छन्दतापूर्वक झूमती हुई तीव्र व क्षणिक होना चाहिए, भुजाएँ बगल के बिल्कुल नज़दीक होंगी। थपथपाने, गदगदाने या आघात करने का परवर्तित क्रिया (Reflexes) पर स्फूर्तिदायक प्रभाव मालिश की अन्य क्रियाओं से बिल्कुल भिन्न होता है। नितम्ब, पीठ और धड़ की वृहत् माँसपेशियों पर इसका प्रयोग बड़ी सबलता और बढ़ प्रभाव के साथ किया जा सकता है। साधारण तौर से इसका इस्तेमाल, वातशूल, दाह तथा लकवे जैसे रोगों में होता है जहाँ कि उत्ते-जना (Stimulation) की आवश्यकता होती है। यह एक बहु-विदित तथ्य है कि ग्रीवा पर पर बार-बार के आघात हृदय के रक्त-नलियों (Vaso-constructions) को उत्तेजित कर देते तथा उसके आकार को छोटा कर देते हैं। यह संकोचन हृदय की परावर्तित क्रिया (Heart reflex of construc-tion) कहलाती है। हृदयकोष (Pericardium) के ऊपर यही बात घर्षण (Friction) अथवा शीत के प्रयोग से भी पैदा की जा सकती है। फेफड़ों और पेड़ू के अंगों के लिए भी इसी तरह की परवर्तित क्रियाएँ रीढ़ की भिन्न-भिन्न सतहों पर आघात करने की इस विधि द्वारा उत्पन्न को जा सकती हैं, यद्यपि वे कम स्पष्ट होंगी।

(५) कम्पन (Vibration)—इसमें कँपाते हुए हाथ को शरीर पर फेरा जाता है। हाथों की यह हरकत या क्रिया मालिश कर्त्ता को शीघ्र ही थकाने वाली होती है और इसमें दक्षता बड़ी

कठिनाई से प्राप्त होती है। इस तरह की मालिश में जिस भाग या अंग में मालिश की जाती है उससे दो या दो से अधिक उँगलियों के नोक बराबर सम्पर्क में रहते हैं तथा उँगलियों, कलाई और कुहनी के जोड़ ढीले रक्खे जाते हैं। कम्पन की गति नीचे की बाँह (प्रकोष्ठ, अथवा कन्धे की माँसपेशियों के संकुचन और शिथिलीकरण द्वारा उत्पन्न की जाती है। कम्पन की क्रिया में मालिशकर्त्ता को अपनी माँसपेशियों को बहुत कम बल इस्तेमाल करना होता है और हरकत बहुत मुलायम होनी चाहिए। चाल लगभग एक सेकंड में १२ होनी चाहिए। जहाँ केवल एक स्थल में कम्पन देना होता है वहां बहुत थोड़ा कम्पन दिया जाता है जैसे कि आंख का इलाज करने में। जहां अधिक दबाव की आवश्यकता होती है वहाँ तर्जनी और अँगूठे को मिलाकर अँगूठे की नोक को उस भाग में इस्तेमाल किया जाता है। इस तरह रीढ़ के स्नायुओं तथा नितम्ब में कूल्हे के स्नायु (Great sciatic nerve) जैसे गहराई से स्थित अवयवों में ज्यादा दबाव पहुँचाया जा सकता है। दौड़ से कम्पन (Running frictions) देने से बड़े मस्तिष्क, रीढ़ के स्नायुओं तथा स्वतन्त्र स्नायु-संस्थान में (Sympathetic nervous system) में बहुत स्फूर्ति व सजीवता आती है। इसमें पहले रक्त-नलिकाओं में संकुचन होता है और फिर इसके पश्चात् उनमें प्रसार होता है। इस क्रिया के प्रयोग के बाद व्यक्ति या रोगी सदैव स्फूर्ति (Exhilaration) का अनुभव करता है। मालिश की इस कम्पन-क्रिया में बहुत कौशल व अभ्यास की जरूरत होती है। और शायद यही कारण है कि कम्पन की क्रिया के लिए अब बहुत से यन्त्र निर्मित किए गए हैं।

मालिश की उपयोगिता देखते हुए हमें यह कहना पड़ता है कि हिन्दुस्तान के प्रत्येक मनुष्य, स्त्री तथा बालक को उससे

लाभ उठाना चाहिए। यदि उपर्युक्त कथित रीति से रोज़ ही मालिश के लिए अपनी दिनचर्या में से १०-१५ मिनट निकाल दिये जायँ तो निश्चय ही यहाँ की मृत्यु-संख्या में कुछ कमी हो जाय और लोगों का स्वास्थ्य अच्छा रहने लगे। आज भारत में जितनी भी चिकित्सा-प्रणालियां हैं, उनके इलाज का बोझ मामूली परिस्थिति का मनुष्य नहीं उठा सकता; क्योंकि उसकी आमदनी इतनी सीमित है कि वह अपने पेट भरने के सिवा उसमें और किसी तरह का ख़र्च नहीं शामिल कर सकता। अगर करता है तो पेट को व्यथा से बाज़ी लगाकर ही। भारत में अभी भी क़रीब चार करोड़ ऐसे अभागे हैं, जिन्हें चौबीस घन्टे में खुदा-खुदा करके एक वक़्त का खाना नसीब होता है। ऐसे मोहताजों के लिए हमारे आज के अस्पताल, औषधालय तथा दवाख़ाने किसी काम के नहीं। यदि उन तक प्राकृतिक चिकित्सा की आवाज़ पहुँचा दी जाय, तो निस्सन्देह उनमें से कई स्वास्थ्य-लाभ कर सकेंगे। अपने राष्ट्र की ग़रीबी के लिए पाश्चात्य देशों के विद्वान् तथा कर्तव्य-परायण डाक्टरों ने कई प्रशंसनीय प्रयत्न किये हैं। मालिश-विज्ञान भो इन्हीं शुभ प्रयत्नों में से एक है।

——

स्त्रियों के व्यायाम

प्राचीन काल में निर्बल होना प्रत्येक स्त्री-पुरुष के लिये बड़ी लज्जाप्रद बात थी। प्रत्येक स्त्री अपने शारीरिक-संगठन के प्रति विशेष ध्यान रखती थी। स्त्रियां भी पुरुषों की भांति स्वच्छन्दता से घूमने तथा मृगया आदि में जातीं, उनमें अपने पतियों के साथ बराबर भाग लेतीं और यही कारण था कि उनका जीवन स्वस्थ तथा आदर्शमय होता था। पुरुषों की भांति वे भी अस्त्र-शस्त्र में निपुण तथा रणकौशल में कुशल होती थीं। यही कारण था कि पुरुष न होने पर भी वे अपने स्वत्वों की रक्षा बड़े साहस से करती थीं। आज भी लोग अहल्या बाई, चांदी बीबी तथा सर्व-श्रेष्ठ लक्ष्मीबाई को जानते हैं। झाँसी के राजा के निस्सन्तान मर जाने पर लॉर्ड डलहौज़ी ने उसको अङ्गरेजी राज्य में मिला लेना चाहा किन्तु उनकी रानी लक्ष्मीबाई अपने अधिकारों तथा स्वतन्त्रता की रक्षा करते हुये रण-क्षेत्र में जा डटीं और लेफ्टिनेन्ट वौकर, जनरल स्मिथ आदि को नीचा दिखाते हुए प्राणत्याग किया। वे आजकल की स्त्रियों की भाँति निर्बला, रोग ग्रसिता तथा श्रीहीना नहीं थीं। उस समय की स्त्रियों में बल, पराक्रम तथा साहस का बाहुल्य था और इसीसे वे सुन्दर तथा स्वस्थ संतानें भी उत्पन्न करती थीं। उनकी संतान कभी अपने जीवन-संग्राम में असफलता नहीं प्राप्त करती थी। राणा प्रताप, वीरवर शिवाजी आदि ऐसी ही माताओं की संताने थीं जिनकी कीर्ति-कौमुदी सारे संसार में फैली हुई है।

ऐसी संतान वैसी ही स्त्रियाँ उत्पन्न कर सकती थीं जिनका वर्णन ऊपर हो चुका है। क्या आजकल की भी स्त्रियाँ ऐसी

संतान उत्पन्न कर सकती हैं ?—उनका सारा जीवन तो अजीर्ण, खाँसी तथा ज्वर आदि ही की खातिरदारी करते व्यतीत होता है और एक मील चलने के लिये सवारी की आवश्यकता पड़ती है; तो फिर वे भला कब ऐसी संतान उत्पन्न कर सकती हैं जो कि उनके प्रतिकूल स्वस्थ, साहसी तथा पराक्रमी हो।

राष्ट्र का स्वास्थ्य अधिकतर उसकी स्त्रियों ही के हाथ में है। भावी संतान को न सिर्फ पैदा करना ही वरन् उनको हृष्ट-पुष्ट करना भी उन्हीं का पवित्र कर्तव्य है। समान वस्तुओं से, प्रायः समान ही वस्तु उत्पन्न होती है। एक अस्वस्थ निर्बल माता की संतान प्रायः निर्बल ही होती है और सांसारिक कार्य में सदैव असफलता प्राप्त करती है। इन निर्बल संतानों से फिर दिन प्रति-दिन और निर्बल संतान उत्पन्न होती जाती है और कुछ दिन में उस राष्ट्र का सर्वनाश हो जाता है।

बिना नियमित रूप से जीवन निर्वाह किये तथा बिना कुछ व्यायाम किये शारीरिक संगठन अच्छा और आदर्श-मय नहीं हो सकता। आदर्श-मय बनावट के लिये छोटी ही अवस्था से व्यायाम करना बहुत लाभप्रद है।

मिसेज़ ऐलीसन लिखती हैं कि ब्रिटिश कोलम्बिया के आदिम निवासियों की स्त्रियां उतनी ही अच्छी शिकारी होती हैं जितने कि पुरुष! तसमानिया में मछली पकड़ने और ऊँचे से ऊँचे दरख्त पर चढ़ने में पुरुष स्त्रियों को स्पर्धा नहीं कर सकते। हैवलाक ऐलिस के अनुसार संसार के सारे हिस्सों में अफ़रीका, आस्ट्रेलिया यूरोप की प्राचीन सेल्ट्स, ट्यूटन्स, और स्लैव जातियों में, सभी जगह स्त्रियाँ मैदान जंग में लड़ी हैं और कभी कभी व्यवसाय की दृष्टि से भी फौज में भरती हुई हैं। कांगो की स्त्रियाँ पुरुषों के बराबर ही बोझ ढो सकती हैं। उत्तरी अमरीका की एक स्त्री दो पुरुषों के बराबर काम कर सकती थी। न्यू

गाइना की स्त्रियाँ भी पुरुषों से शारीरिक बल में स्पर्धा करती थीं। प्राचीन अरब, खुर्दिस्तान, तातार और साइबेरिया की स्त्रियाँ भी पुरुषों के बराबर ही मजबूत और ऊँची थीं यही समानता प्राचीन जापान चीन तथा अनार्य भारत की स्त्रियों और पुरुषों में थी।

पुरुषों की भांति स्त्रियों को भी अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये व्यायाम के रूप में कुछ शारीरिक परिश्रम करना चाहिये। अलबत्ता प्रश्न यह हो सकता है कि स्त्रियाँ किस प्रकार का व्यायाम करें। चाहे पुरुष हो या स्त्री व्यायाम उतना ही करना चाहिये जिससे उनका स्वास्थ्य सदा ठीक रहे पर साथ ही शरीर की कोमलता भी नष्ट न होने पावे। किसी भी शरीरिक अभ्यास द्वारा मांसपेशियों को गठीला कर के कड़ा बना लेना व्यायाम का उद्देश्य कदापि नहीं हो सकता बल्कि अच्छा व्यायाम तो वह है जिससे शरीर का लोच अधिक से अधिक समय तक कायम रह सके। शरीर में लोच के कायम रहने से किसी अंग में विजातीय द्रव्य एकत्रित नहीं होने पाता व्यायाम का यही उद्देश्य है। अंग में विजातीय द्रव्य के एकत्रित न होनेपर सारे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और वृद्धावस्था शीघ्र आरंभ नहीं होती। स्वस्थ शरीर तो वह है जो जीवन के अन्तिम दिन तक स्वाभाविक रह कर अपना कार्य्य करता रहे। अतः स्वाभाविक प्रश्न यह है कि इस प्रकार का स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये स्त्री को या पुरुष को क्या करना चाहिये। आहार-विहार में सचेत रहते हुये सब प्रकार का यदि थोड़ा व्यायाम किया जाय तो स्वस्थ शरीर रखना कोई मुश्किल बात नहीं है। मुख्य उद्देश्य के हेतु व्यायाम भी कई प्रकार का होता है और उनमें भी कुछ व्यायाम केवल पुरुषों के लिये ही विशेष हितकर हैं और कुछ स्त्रियों के लिये। इसलिये व्यायाम के सम्बन्ध में स्त्री और पुरुष दोनों को विशेष

सावधान रहने की जरूरत है अन्यथा लाभ के स्थान पर उससे हानि अधिक हो सकती है।

अनियमित जीवन होने से आज कल व्यायाम के ऊपर अधिक जोर दिया जा रहा है जो कि परिस्थिति को देखते हुए आवश्यक भी है। अब से कुछ समय पूर्व जब कि यन्त्र का युग नहीं था और लोगों को अपने सब कामों के लिये शारीरिक परिश्रम पर निर्भर करना पड़ता था तो रोज के कामों में ही उनका इतना व्यायाम हो जाता था कि उन्हें अलग से कोई व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं होती थी। शरीर रचना के अनुसार पुरुष गृहस्थी का कठिन काम करते थे और स्त्रियां कोमलाङ्गी होने से कुछ कम कठिन काम करती थीं। लेकिन दोनों का काम इस प्रकार का था और ऐसे बँटा था कि दोनों को अपना अपना काम करने में काफी परिश्रम कर लेना पड़ता था घर का कुल काम करना, गायों को दुहना, घर के खर्च के लिये नित्य दो चार सेर आटा पीस लेना, सूत कातना इत्यादि उनका साधारण कार्य था। इन कामों को करते हुए स्त्रियों के सन्मुख कभी यह प्रश्न नहीं आता था कि अपने काम के अतिरिक्त उन्हें कुछ व्यायाम भी करना चाहिये। आज कल की सभ्यता में जैसा ऊँच-नीच का भेदभाव है वैसा पहले कभी नहीं था। सभी स्त्रियों को यह सब काम करने पड़ते थे। आज दिन भी स्त्रियाँ अगर उन कामों को अपना लें तो उनके सामने यह प्रश्न नहीं आ सकता कि वे कौन-कौन से व्यायाम करें।

यह तो हुई प्राचीन भारत की बातें किन्तु अब तो हमें स्त्रियों के व्यायाम के सम्बन्ध में आधुनिक परिस्थिति के अनुसार ही कुछ विचार करना है। आज कल का परिवार तीन भागों में विभक्त है। अमीर परिवार, औसत दर्जे का परिवार और गरीब

घर के काम और व्यायाम

चक्की चलाना

देहात की स्त्रियाँ और शहरों की निर्धन स्त्रियाँ अपने ही हाथ का पीसा चक्की का आटा काम में लाती हैं। उनका स्वास्थ्य धनवान स्त्रियों की अपेक्षा अधिक अच्छा रहता है। देहात में

बड़े-बड़े धनवानों की स्त्रियाँ चक्की से अपने हाथों आटा पीसती हैं। इससे उनके शरीर का पूरा व्यायाम हो जाता है और पैसे

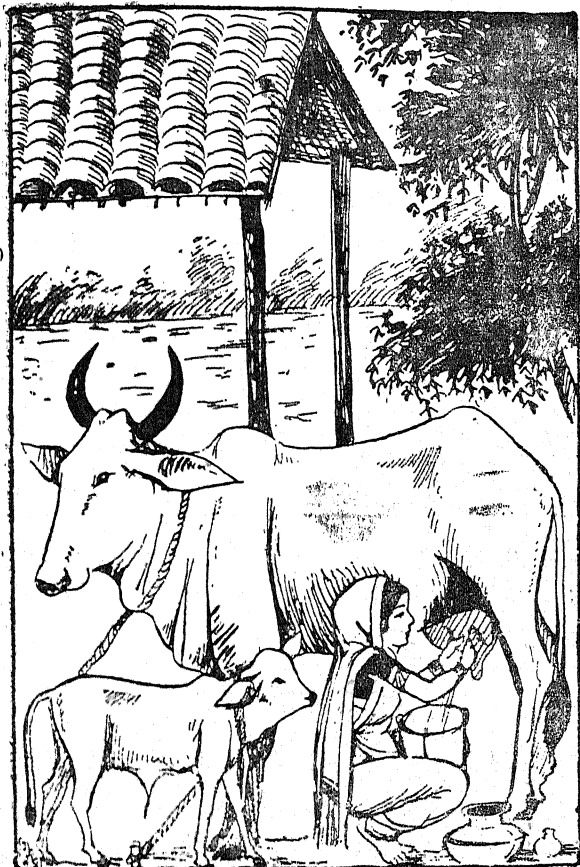
की भी बचत होती है। सबसे अधिक लाभ यह होता है कि उनके घर के लोग चक्की का आटा खाने से आरोग्य रहते हैं क्योंकि जब से मशीनों के पिसे आटे का अधिक प्रचार हुआ तब से रोगों की भी अधिकता हुई।

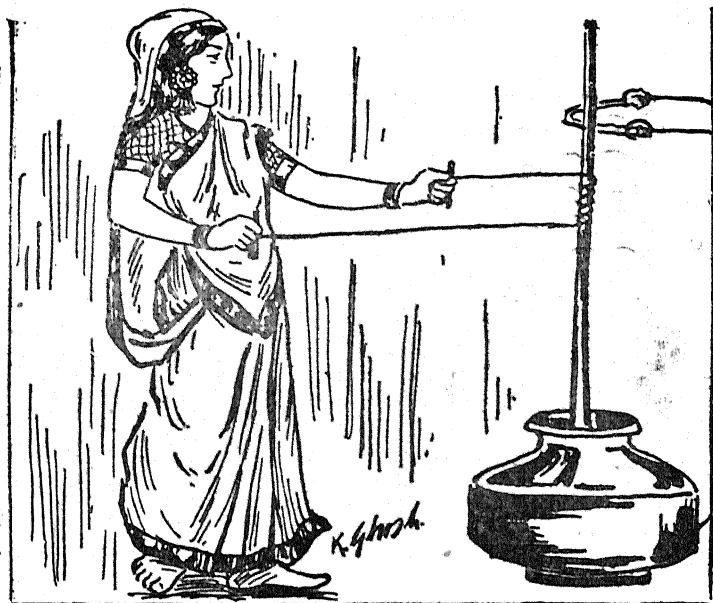
अन्न कूटना

मूसल से अन्न कूट कर साफ करने से स्त्रियों के हाथों का, कमर और पैरों का तथा समस्त शरीर का व्यायाम हो जाता है।

एक तरह से घर का काम भी हो जाता है। और खर्च की बचत होती है और साथ ही व्यायाम भी हो जाता है।

मट्ठा निकालना और गाय दुहना

देहात की सभी स्त्रियाँ जिनके यहाँ गाय हैं अपने हाथ से

दूध दुहती हैं और मट्ठा फेरती हैं इससे हाथों का अच्छा व्यायाम

हो जाता है। मट्ठा फेरने से शरीर का पूरा व्यायाम हो जाता है

और पैसे की भी बचत होती है। शरीर भी आरोग्य रहता है। जिनके भैंस हैं उन्हें अपने हाथ से ही दुध दुहना चाहिए मट्ठा और मक्खन निकालना चाहिए।

कुएँ से पानी भरना

जब हमारे देश में नलों का प्रचार नहीं था, शहरों की स्त्रियाँ भी अपने हाथों ही कुएँ से पानी भरा करती थीं। जब तक स्त्रियाँ घर के काम अपने हाथों से करती रही हैं तब तक बहुत कम रोग होती थीं। देहात की स्त्रियाँ अब भी अपने हाथों से पानी भरती हैं। पानी भरने से सारे शरीर का पूरा व्यायाम हो

जाता है। शहरों की स्त्रियों को नलों ने आलसी और रोगी बना दिया है।

मसाला पीसने का व्यायाम

दाल और तरकारी में छोड़ने के लिए मसाला पीसना भी हाथों का पूरा व्यायाम है इस साधारण काम को भी स्त्रियाँ अपने हाथों से करना पसन्द नहीं करतीं, नौकरानियों से कराती हैं और इसमें अपना बड़ा गौरव समझती हैं। देखने वाली अन्य स्त्रियाँ कहती हैं—'अमुक घर की स्त्रियों को मसाला तक पीसना नहीं पड़ता। सब काम नौकरानी से करा लेती हैं, वह तो पलङ्ग पर बैठी-बैठी हुक्म चलाती हैं। उसके भाग्य से घरवालों ने हल्दी मिर्चा पीसने को नौकरानी रख दी है'। परन्तु यह भूल है। इसी कारण स्त्रियाँ अलसी हो गई हैं और अपने स्वास्थ्य को खो बैठी हैं।

आटा सानना

आटा सानना हाथों का पूरा व्यायाम है। इससे हाथों की कलाई और छाती मजबूत होती है और हाथों का पूरा व्यायाम हो जाता है। देहातों की स्त्रियाँ सभी काम अपने हाथ से करतीं हैं और गरीब घर की स्त्रियाँ भी सभी काम अपने हाथों से करती हैं। जो स्त्रियाँ अपने हाथ से घर का काम नहीं करतीं वह सदा रोगी रहती हैं।

रोटी बेलना

रोटी बेलना भी हाथों का व्यायाम है। आटा सानना और रोटी बेलना, बनाना, सेकना इसमें हाथों का व्यायाम और चतुराई दोनों है। रोटी बनाने में स्त्रियों का पूरा व्यायाम हो जाता है। क्योंकि पूरी रसोई बनाने में २–३ घन्टे बराबर हाथ चलते ही रहते हैं। क्योंकि इससे बुद्धि से काम लेना पड़ता है।

रोटी के लिये लोई बनाना, रोटी बेलना, तावे पर डालना, चूल्हे में सेंकना, हाथों से बेलकर तावे पर डालना, इत्यादि कोई हाथ खाली न रहे और इस तरह सिलसिला चलता रहता है। यही हाथों का पूरा व्यायाम है।

घर की सफाई करना

घर की सफ़ाई करना भी शारीरिक व्यायाम है। इससे घर की पूरी सफ़ाई हो जाती है। इसलिए स्त्रियां को अपने हाथों से नित्य सफ़ाई करनी चाहिए। इससे घर का काम और व्यायाम दोनों हो जाता है। रसोई बेलने से मानसिक व्यायाम भी हो जाता है ।

व्यायाम के नियम

व्यायाम करने वालों के मन में कई प्रश्न उठा करते हैं, जिनका उत्तर उन्हें ठीक-ठीक न मिलने के कारण उनके दिल में शक भरा रहता है। उनके प्रश्नों के उत्तर हम यहाँ लिखते हैं। आशा है, हमारी इन निम्न सूचनाओं के अनुसार चलकर व्यायाम करने वाले लोग लाभ उठावेंगे।

(१) व्यायाम का समय प्रातः काल सबसे अच्छा है। गर्मी के मौसिम में सूर्योदय के पहिले ही कसरत से निबट जाना चाहिए।

(२ सायंकाल के समय भी व्यायाम किया जा सकता है। परन्तु यह ध्यान में रखना चाहिए कि पेट में भोजन पच चुका हो, और पाखाना वगैरह से निबट चुके हों। गर्मी के मौसिम में सायंकाल को व्यायाम करना ठीक नहीं है ।

(३) यदि शरीर में रूखापन मालूम हो तो तेल की मालिस करना चाहिए। बिना रुक्षता के तेल चुपड़ना अनुचित

चित्र नं० ३३ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८८

है। ठण्ड के मौसिम में शरीर को तेल की अधिक आवश्यकता पड़ती है। गर्मी के मौसिम में तेल नहीं लगाना चाहिए। तेल की मालिस हल्के हाथ से करनी चाहिए। ज़ोर-ज़ोर से घिस्सम-घिस्सा करना शरीर के लिए हानि पहुँचाता है।

(४) बिना लँगोट कसे व्यायाम नहीं करना चाहिए। लँगोट को खूब कसकर तङ्ग नहीं बाँधना चाहिये। लँगोट के पट्टे से मूत्रेन्द्रिय पर दबाव डालना ठीक नहीं है। रात-दिन लँगोट वे लोग ही बाँधें, जो आमरण ब्रह्मचारी रहने के इच्छुक हों। व्यायाम कर चुकने पर फौरन ही लँगोट नहीं खोल फेंकना चाहिए, बल्कि घण्टे दो घण्टे बाद खोलना चाहिए।

(५) व्यायाम के बाद स्नान करना चाहिए। लेकिन स्नान और व्यायाम में कम कम से एक घण्टे का अन्तर जरूर होना चाहिए। यदि व्यायाम के बाद स्नान करना हो तो एक घण्टे बाद करें; और यदि स्नान के बाद व्यायाम करना हो, तो १५-२० मिनिट बाद करें। स्नान के बाद व्यायाम करने से आलस्य रहता है और व्यायाम के बाद स्नान करने से शरीर में तेजी और फुर्तीलापन आता है। साथ ही वे दूषित पदार्थ भी शरीर से धुल जाते हैं, जो व्यायाम के कारण शरीर के रोम-कूपों से निकला करते हैं।

(६) व्यायाम के बाद कुछ चिकने तथा बल-वर्धक पदार्थ अवश्य खाने चाहिए। जिन लोगों को व्यायाम के बाद पौष्टिक पदार्थ खाने को न मिलें उन्हें अधिक व्यायाम न करके कम व्यायाम करना चाहिए, नहीं तो शरीर क्षीण होने लगता है। आसनों के व्यायाम में पौष्टिक पदार्थों के खाने की उतनी आवश्यकता नहीं है, जितनी कि दूसरे ढङ्ग के व्यायामों में है। दूध अथवा दूध से बने पदार्थ, बदाम इत्यादि सेवन करना लाभ-दायक होता है। व्यायाम की गर्मी के दूर होने के बाद ही कुछ

खाना-पीना चाहिए। पौष्टिक पदार्थ खाकर व्यायाम करने से उल्टी हानि होती है। बहुत से लोगों का खयाल है कि खा-पीकर व्यायाम करने से खाया पीया हज़म हो जाता है और बल बढ़ता है। ऐसे लोग महामूढ़ हैं। खाकर व्यायाम करना मानो मृत्यु को आलिङ्गन करना है। कुछ लोग खाते जाते हैं और व्यायाम भी करते जाते हैं, यह भी बड़ी भयङ्कर भूल है। व्यायाम के बाद तत्काल खाना-पीना हानि पहुँचा देता है।

(७) व्यायाम करके तत्काल बैठ जाना, लेट जाना अथवा खड़े रह जाना ठीक नहीं है। जब तक शरीर का पसीना न सूख जावे और व्यायाम द्वारा बढ़ी हुई शरीर की गर्मी न हट जावे, टहलते रहना चाहिए।

(८) बुख़ार आदि बीमारियों में क्रोध में, शोक में और भय की दशा में व्यायाम नहीं करना चाहिए। रोगी दशा में तथा निर्बल हालत में साधारणतः आसन किये जा सकते हैं। अधिक आसन करने पर हानि होगी।

(९) खुली हवा में यदि व्यायाम किया हो तो एकदम बन्द हवा के स्थान में मत जाओ और यदि बन्द जगह में व्यायाम किया हो तो एकदम खुली हवा में मत चले जाओ। खुली हवा में व्यायाम करने से अधिक लाभ होता है।

(१) व्यायाम नियमपूर्वक नित्य करना चाहिए। एक दिन करके दो दिन नहीं करने से या १० दिन करके फिर ४ दिन नहीं करने से शरीर को लाभ के बजाय हानि उठानी पड़ती है। रोज ठीक वक्त पर नियमपूर्वक व्यायाम करने से ही पूरा-पूरा लाभ होता है। एक दिन सुबह ५ बजे और दूसरे दिन सुबह सात बजे और तीसरे दिन फिर ५ बजे इस प्रकार व्यायाम करने से यथेष्ट लाभ नहीं होता। इसी प्रकार किसी

दिन कम और किसी दिन अधिक व्यायाम भी लाभ नहीं पहुँचाता।

(११) व्यायाम करते समय मुख से साँस कदापि नहीं लेना चाहिए, बल्कि हमेशा नाक से ही लेना चाहिए।

(१२) अधिक व्यायाम से शरीर दुर्बल, कमजोर, रोगी और अल्पायु हो जाता है वे लोग बड़ी भयङ्कर ग़लती करते हैं, जो यह समझे हुए हैं कि अधिक व्यायाम से बल अधिक बढ़ता है। जब बगलों में अथवा छाती पर पसीने की बूँदें झलकने लगें, तब व्यायाम बन्द कर देना चाहिए, अथवा जिस समय मुँह सूखने लगे उस वक्त व्यायाम बन्द कर देना चाहिए।

(१३) व्यायाम बड़ी तेजी से बहुत जल्दी-जल्दी नहीं करना चाहिए; बल्कि धीरे-धीरे सावधानी से विधिपूर्वक करना चाहिए।

(१४) व्यायामशील व्यक्ति को नित्य शीतल जल से अवश्य ही स्नान करना चाहिए। जो विषैले पदार्थ कसरत द्वारा शरीर से बाहर निकलते हैं उन्हें धो डालना चाहिए, अन्यथा स्वास्थ्य ख़राब हो जावेगा। चर्म-रोगों के हो जाने का विशेष डर रहता है।

(१५) भोजन करने के बाद कम से कम चार घण्टे पीछे व्यायाम करना चाहिए और व्यायाम करने के एक घण्टे बाद भोजन करना चाहिए।

(१६) मल-मूत्र की आवश्यकता से निबट कर ही व्यायाम करना चाहिए।

(१७) व्यायाम करने की जगह स्वच्छ, पवित्र एकान्त और खुली हुई होनी चाहिए। बदबूदार स्थानों में भूलकर भी नहीं ठहरना चाहिए। जहाँ पर रास्ता चलते स्त्री-पुरुष देख सकते

हों, उस जगह व्यायाम नहीं करना चाहिए। व्यायाम को यथा-सम्भव गुप्त रखना चाहिए।

(१८) व्यायाम करते समय मुँह न बिगड़ने पावे, इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए। अपनी शक्ति से अधिक कार्य करने पर मुँह की आकृति बिगड़ जाती है, इसलिए अपने बल से बाहिर का काम कदापि नहीं करना चाहिए।

(१९) प्रत्येक बल-प्रदर्शक कार्य में कुम्भक प्राणायाम होता है, इसलिए 'कुम्भक' प्राणायाम करने का खूब अभ्यास होना चाहिए। जो कुम्भक अच्छी प्रकार और बहुत देर तक कर सकेगा, वही अच्छे-अच्छे आश्चर्य प्रद बलसूचक कार्यों को कर सकता है।

(२०) पन्द्रह वर्ष से कम उम्र वाले व्यक्ति को दण्ड बैठक कुश्ती आदि श्रमदायी व्यायाम कदापि नहीं करना चाहिए।

(२१) आसनों को सभी वर्ण के मनुष्य, स्त्री, पुरुष, बालक, १० वर्ष से अधिक वय का तरुण, वृद्ध, व्याधियुक्त और दुर्बल भी कर सकते हैं।

(२२) आसनों को प्रातःकल और सांयन्काल दोनों वक्त खाली पेट किया जाना चाहिए।

(२३) आसनों को करते वक्त उनके करने की विधि पर बहुत ध्यान रखना चाहिए और बताई हुई विधि के अनुसार ही करना चाहिए। असनों के करने में चञ्चलता और शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। जितना धीरे-धीरे आसन किया जावेगा, उतना ही अधिक लाभ होगा।

(२४) आसन करते समय जल्दी-जल्दी सांस नहीं लेना चाहिए, बल्कि शान्तिपूर्वक दीर्घ सांस लेना और छोड़ना चाहिए। प्रत्येक आसन में कुम्भक प्राणायाम किया जा सकता

है। यदि उड्डियान बन्ध आसन करते वक्त किया जावे तो अच्छा लाभ होता है।

(२५) आसन करने वालों को देर से हज़्म होने वाला और अधिक भोजन नहीं करना चाहिए। अधिक श्रम नहीं करना चाहिए। अकारण व्रत, उपवास नहीं करना चाहिए। ब्रह्म-चर्य अर्थात् वीर्य रक्षा करना चाहिए। गृहस्थी व्यक्ति भी आसन कर सकते हैं—डरने की जरूरत नहीं है हाँ, विषय-वासना में अधिक लिप्त नहीं रहना चहिए। आसनों द्वारा वीर्य स्थिर हो जाता है और कामेच्छा कम हो जाती है। अतएव अपना कल्याण चाहने वाले गृहस्थाश्रमियों को आसन का अभ्यास अवश्य करना चहिए।

(२६) आसनों को थोड़ी देर करने से कुछ भी लाभ नहीं होता। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ा कर कुछ देर तक करने से ही लाभ होता है। थक जाने पर आसन नहीं करना चाहिए। आसनों को आरम्भ में ही बहुत देर तक न करके धीरे-धीरे समय बढ़ाना चाहिए। २५-३० मिनिट से अधिक आसन नहीं करना चाहिए। जिन आसनों के लिए अधिक देर तक करने के लिए मना कर दिया है, उन्हें देर तक नहीं करना चाहिए।

(२७) पुरुषों के लिए किसी भी आसन का निषेध नहीं है। हाँ, स्त्रियों के लिए कुछेक आसन वर्जित हैं। जो आसन स्त्रियों के लिए वर्जित हैं, उस जगह इस बात की सूचना दे दी गई है। अत्यन्त छोटे बच्चों से आसन नहीं कराने चाहिएँ।

(२८) जिन आसनों में किसी प्रकार का भय बताया गया है, उन्हें भय के कारण बिलकुल ही न करना बड़ी भारी भूल है।

(२९) एक आसन कर चुकने पर थोड़ी देर विश्राम अवश्य करना चाहिए; बाद में दूसरा आसन करना चाहिए।

(सना) ओंसे शीघ्र ही लाभ की आशा नहीं करनी चाहिए। यह स्मरण रखना चाहिए कि आसनों का शरीर पर प्रभाव धीरे धीरे किन्तु स्थायी होता है।

(३१) आसनों से कभी-कभी शरीर दुबला और कम वजन हो जाता है इससे घबराना नहीं चाहिए। क्योंकि शरीरस्थ दूषित पदार्थ नष्ट होने के कारण ऐसा होना सम्भव है। शरीर की पूर्ण शुद्धि हो जाने पर ही उसकी बृद्धि होगी।

(३२) बहुत से लोग आसनों के करने में डरते हैं। आसनों से कदापि नहीं डरना चाहिए—इनसे हानि नहीं होती।

(३३) रोगियों को तथा निर्बलों को चारपाई पर पड़े-पड़े थोड़ी देर तक आसन करना चाहिए। मेहनत के आसन नहीं करना चाहिए।

स्वास्थ्य और विश्राम

जिस तरह हवा, पानी भोजन इत्यादि जीवनधारण के लिए आवश्यक हैं, उसी तरह विश्राम भी है। प्रकृति के अनेक कानूनों में से यह भी एक बड़ा कानून है, जिसे प्रत्येक प्राणी को मानना जरूरी है। विश्राम का अर्थ यह कदापि नहीं कि काहिल बन कर बिस्तर पर लेटे रहें और किसी तरह का काम न करें। बल्कि विश्राम का मतलब यह है कि दैनिक काम और मेहनत के बाद शरीर और मन को ढीला करना अर्थात् शरीर और मन को पूर्ण छुट्टी देना ही विश्राम कहलाता है। परिश्रम करने के बाद कोई दिल बहलाव का खेल खेलना, टहलना, मन बहलाव के लिए कुछ पढ़ना अथवा अपनी रुचि विशेष के अनुसार कोई चीज

बनाना आदि भी विश्राम के ही अन्तर्गत आते हैं। मनुष्य को ऐसा करना चाहिए जिससे मस्तिष्क एवं शरीर के सारे अंग और सारी नसों का पूर्ण रूप से शिथिलीकरण हो जाय, और इस प्रकार पूर्ण शान्ति प्राप्त करके ताजगी का अनुभव करे। काम करते-करते शरीर की जो शक्ति नष्ट हो गई है, वह विश्राम के द्वारा शरीर में लाई जाय आराम या विश्राम का यही उद्देश्य है।

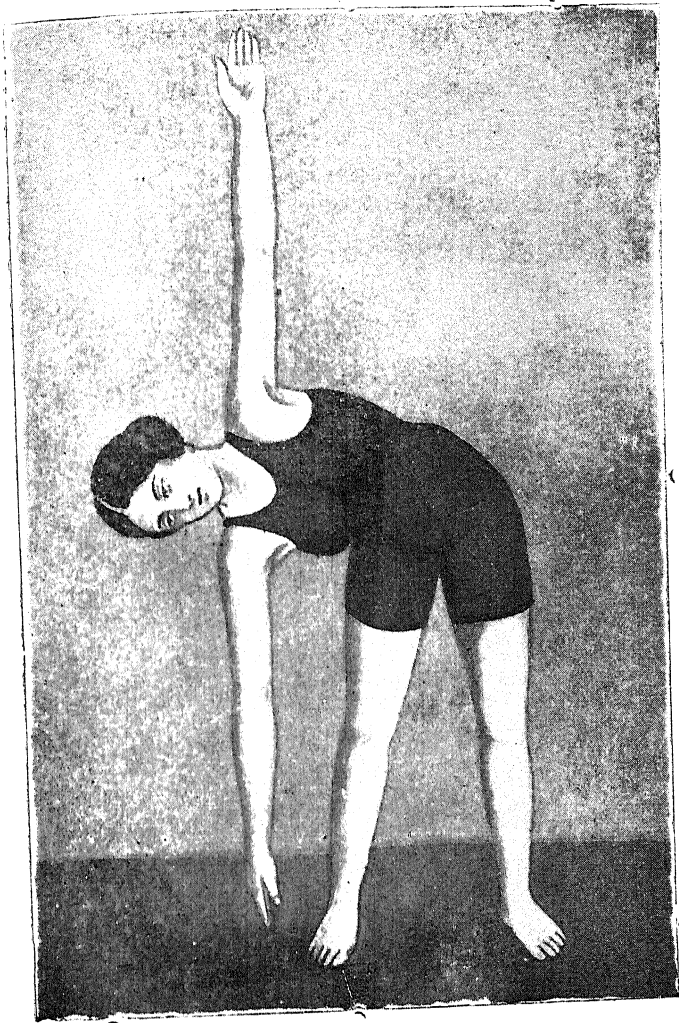
रोगियों को तो और भी ज्यादा आराम या विश्राम की आवश्यकता है, क्योंकि रोग होने का मतलब है कि शरीर या मन विश्राम चाहता है। नए रोग में विश्राम को उतनी आवश्यकता नहीं पड़ती जितनी की पुराने रोग में। पुराने रोग में अगर पूर्ण विश्राम नहीं मिला तो रोग शीघ्र जायगा ही नहीं। इस तरह के रोगियों के लिए उनके शरीर और मस्तिष्क का पूर्ण शिथिलीकरण होना ही चाहिए। ऐसे रोगों के उत्पन्न होने का खास कारण यह है कि ऐसे व्यक्तियों ने हाथ-पाँव इत्यादि को कभी भी विश्राम नहीं दिया है, अर्थात् उसे लोहे की मशीन समझ कर दिन-रात उससे काम लिया है। अतः शरीर-रूपी मशीन जर्जरित होकर भयंकर रोग का शिकार हुई है।

यूरोप में क्या बूढ़े, क्या जवान, क्या धनी, क्या ग़रीब सभी ने अपने दैनिक कार्यों के लिए समय निर्धारित कर रक्खा है। प्रतिदिन आठ घण्टे काम करने का, आठ घण्टे सोने का तथा आठ घण्टे विश्राम करने का यही उनके दैनिक जीवन का कार्य-क्रम है। वे इस नियम का बड़ी कड़ाई के साथ पालन करते हैं। ७५ वर्ष के एक बूढ़े को मैंने कुछ कुलियों के साथ फुटबॉल खेलते देखा। यूरोप निवासी ज्योंही सोना खत्म होगा, अपने जीविकोपार्जन में लग जाएँगे और निर्धारित समय समाप्त होते ही विश्राम करने लग जाएँगे। लाख काम क्यों न हो, रात

भर में ही करोड़पति होने की आशा क्यों न उफन पड़ी हो, चन्द घण्टे में ही दिवालिया हो जाने का खतरा क्यों न दिखाई देता हो, पर वे इसकी तनिक भी परवा न करेंगे—करेंगे कब, जब उन्हें पूर्ण विश्राम मिल जायगा। बिना विश्राम किए वे कदापि अपने दैनिक काम पर नहीं जुटेंगे।

दिन-रात अबाध गति से मशीन की नाईं खटने से मनुष्य-जीवन जीवन नहीं रह जाता। वह तो चलती चक्की हो जाता है, जो दूसरी चीज को पीसने के साथ-साथ स्वयं भी घिसती है। मैं तो कहूँगा कि मशीन भी विश्राम लेती है। उसे भी साफ करने की जरूरत पड़ती है। उसे भी कोयला-पानी देकर चलने के उपयुक्त बनाया जाता है। अगर उसे नियमित रूप से कोयला पानी न दिया जाय उसके कलपुर्जे साफ न किए जायँ तो वह भी बेकाम हो जायगी।

रेलगाड़ी के इंजन को ही लीजिए। कितनी मुस्तैदी से इसमें कोयला, पानी, तेल इत्यादि डाला जाता है और लम्बी दौड़ान में किस तरह इञ्जन बदला जाता है। इसका मतलब यह नहीं कि वह बेकाम हो गया और अब उससे काम नहीं लिया जायगा, बल्कि इसका मतलब यही है कि उसकी सफाई करके, उसमें कोयला, पानी, तेल डालकर उसे फिर काम के लायक बना लिया जायगा। प्रायः सब जगह मशीन को लोग इस तरह से आराम देते हैं। जहाँ यह नियम लागू नहीं होता वहाँ की मशीनें दिनरात घिसती-घिसती थोड़े ही अरसे में बेकार हो जाती हैं।

बाइबिल में लिखा है कि परमात्मा ने पहले इस दुनिया को बनाया, फिर आकाश, चाँद, तारे, फिर नदी, पहाड़ की सृष्टि की। संसार की पूरी रचना कर चुकने पर सोम, मंगल दिन

चित्र नं० २७ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८४

बनाए और रविवार विश्राम के लिए बनाया तथा स्वयं उस दिन अपना सारा कार्य बन्द करके विश्राम लिए। यह रूपात्मक (Allegorical) है। इसका मतलब यह है कि दिन जो बनाए गए हैं वह काम करने ही के लिए नहीं, बल्कि विश्राम के लिए भी हैं। अतः यदि सप्ताह में छः दिन काम करो तो एक दिन रविवार को विश्राम भी लो इसीलिए ईसाई लोग रविवार को बड़ा पवित्र मानते हैं और उस दिन परमात्मा को याद करने के सिवा दूसरा काम नहीं करते और हफ्ते भर जो काम करने से थकावट होती है उसे दूर करते हैं। हिन्दू लोग भी रविवार को बहुत पवित्र मानते हैं और उसे सूर्य का दिन कहते हैं।

मैं ऊपर लिख चुका हूँ कि यूरोप-निवासी विश्राम के सिवा आठ घण्टे सोने के लिए रखते हैं। लेकिन मेरा कहना है कि सोने का नियम किसी आदमी का बनाया हुआ नहीं है। वह तो प्रकृति-प्रदत्त है, जिसे हमें करना ही होगा। यदि हम रात्रि में सोने के नियम का पालन न करेंगे तो हमें इसकी सजा भुगतनी पड़ेगी । हम लोग भले ही न समझें, पर प्रकृति समझती है कि काम करने के बाद आराम कितना आवश्यक है। इसी वजह से उसने रात बनाई कि जीव-जन्तु मात्र अपना काम समाप्त कर रात में विश्राम करें। यदि ऐसा नियम न होता तो बहुत आदमी ऐसे मिलते जो चौबीसों घंटे पापड़ बेलना बन्द न करते। इस नियम का पालन संसार के सब प्राणी अपने आप करते है।

अतः इस नियम का उल्लंघन करने वाला सुखी नहीं रह सकता। एक दो रात ही जो जागता है, उसे दिन में काम करने की इच्छा नहीं होती, और अगर करता भी है तो खुशी से नहीं। इस तरह से प्रकृति के नियम को तोड़ने वाला व्यक्ति अन्त में रोगी हो जाता है।

अब हमें विचार करना है कि रात्रि को छोड़ कर दिन में काम करने के बाद मनुष्य के अलावा और जीव-जन्तु आराम करते हैं या नहीं। यदि हम विचार करें तो पता चलेगा कि हमारे घरेलू पशु-पक्षी भी काम करने के पश्चात् दिन में आराम करना चाहते हैं। मिसाल के तौर पर आप अपनी गाय या भैंस को ले लीजिए। उसे चराने के लिए मैदान में ले जाइए। पहले वह घूम-घूम कर चरेगी, फिर थकावट दूर करने के लिए हरी से हरी घास का चरना बन्द करके आराम करेगी। उस समय घास काट कर खिलाने पर भी नहीं खाएगी। भैंस को यदि तालाब मिला तो वह जल का पूर्ण उपयोग करने के हेतु उसमें बैठ जायगी। घंटों जल में रह कर विश्राम करेगी गर्मी के दिनों में भैंस. गाय बैल, बकरे, भेड़ इत्यादि गाँवों में पेड़ की घनी छाया में बैठ कर विश्राम लेते हैं। आप कबूतरों को लीजिए प्रातःकाल होते ही वे बाहर निकल जाएँगे और जहां उन्हें दाना मिलेगा वहां से चुग कर पेट भर लेंगे, फिर अपने घोंसले में आकर घुटक-घुटक कर विश्राम लेंगे।

इस कानून को मानव-समाज में लागू करना अत्यन्त हितकर तथा परमावश्यक है। मनुष्य काम करनेके बाद आराम नहीं करता, उसका स्वास्थ्य थोड़े ही दिनों में खराब हो जाता है उत्साह तथा प्रसन्नता की झलक उस के मुख पर दिखलाई पड़ती ही नहीं। वह दिन भर काम के बोझ से ऐसा लदा रहता है कि रात को ठीक से सुख की नींद भी नहीं ले सकता। बात यह है कि वह सोते समय भी चिन्तित रहता है और मन में यही विचारते सो जाता है कि मुझे अभी बहुत काम करना है। अगर रात न हुई होती तो उसे कर लेता। भले ही वह निद्रा लेने की इच्छा करे, पर सच्ची निद्रा उसे आ नहीं सकती; क्योंकि मस्तिष्क में तो काम करने की ज्वालामुखी भभक रही है। ऐसे आदमी का

जीवन थोड़े समय में भार हो जाता है।

शुद्धि-पत्र

प्रत्येक पाठक को शुद्धि-पत्र पर विशेष ध्यान देना चाहिए। 'न' के समान एक अक्षर अथवा शब्द के भी घट बढ़ जाने से पूरे वाक्य का अर्थ उलट जाता है। कहीं-कहीं एक मात्रा अथवा स्वर की अशुद्धि से भी अर्थ का अनर्थ हो जाता है अतः अशुद्धियों को पहले ठीक करके तब पुस्तक पढ़ना प्रारम्भ करना चाहिए। शुद्धि-पत्र के अतिरिक्त भी अशुद्धियाँ अवश्य रह गई होंगी। उन्हें भी बचाने का यत्न करना चाहिए।

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्धि	शुद्धि
१	९	कभा	कभी
,,	१६	सम्बध	सम्बन्ध
३	७	क	कि
,,	९	लड़किया	लड़कियाँ
,,	१५	उसको	उसका
,,	१६	आर	और
५	४	द	दे
६	२१	सेकिगों	सेकिन्डों
८	१३	वष	वर्ष
९	१०	क	के
२०	१७	मरा	मेरी
,,	१८	कल्पन	कल्पना
,,	२०	आर	और
२७	१२	दश	देश
२८	१५	विद्व	विद्वान
२९	१५	प्रा०	प्रो०
३३	१६	नकी	उनकी

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्धि	शुद्धि
४५	१२	सका	उसकी
७४	१	की	के
”	३	बच्चा	बच्ची
८०	१६	दुध	दूध
८७	४	आर	और
११४	२०	लेख	लिखा
११७	१६	पश	पूर्ण
११८	१७	हो	दो
१२२	४	हरा	हरी
”	१३	जा	जो
”	१४	स्वामा	स्वामी
”	१९	आर	और
१३३	४	शरार	शरीर
१३३	२२	ब्रह्मचर्य	ब्रह्मचर्य
१६८	१२	कौड़ा	कौड़ी
”	२०	कतव्य	कर्तव्य
१७०	२५	पारणाम	परिणाम
१७१	१	हाता	होता
१८५	२५	हगा	होगा
१८६	४	शरार	शरीर
१९६	४	पैरा	पैरों
१९८	२	भन्न	भिन्न
१९९	२३	साने	सीने
२०४	६	धारे	धीरे
”	१२	जघ	जाँघ
२०५	२	रखा	रेखा

पृष्ट	पंक्ति	अशुद्धि	शुद्धि
२२०	११	बाच	बीच
२२१	७	ओर	और
”	१५	सन्तेह	सन्देह
२२५	२	साना	सीना
२२७	१६	काती	करती
२३७	२०	सस	साँस
”	२१	थाड़ा	थोड़ा
”	२२	स	से
२४१	१	मूढ़े	बूढ़े
२४४	१६	साधा	सीधा
२४६	२	संगात	संगीत
२४७	१३	शाघ्र	शीघ्र
२४८	६	योग्ग	योग्य
”	१८	लेनिन	लेकिन
२५२	४	दुबल	दुर्बल
२५३	५	उन्होंने	उन्होंने
”	१५	से	के
२६३	६	ओर	और
२७०	१६	स्वस	श्वास
२७२	७	मोड़मर	मोड़कर
२७६	१४	मनाविविनोद	मनोविनोद
२७७	७	सच्चजे	सच्चे
”	२७	यह	यहाँ
२८०	१	स्वथ्थ	स्वस्थ
”	७	बा	का

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्धि	शुद्धि
,,	१४	तुर्वल	दुर्बल
२८४	४१	पदमासद	पदमासन
२८६	८	उम्बल	डम्बल
२८८	१७	कौ	को
२९८	१५	द.न्दुरुर्स्ता	तन्दुरुस्ती
३००	२०	इननी	इतनी
३०१	१	लमातार	लगातार
३०२	१८	ज्यादादर	ज्यादातर
३०७	१	मिलट	मिनट
३०८	७	अंगों	अंगोंपर
,,	१३	परिवतन	परिवर्तन
३०९	१	रगों	रोगों
३११	१	रिक न्यूनताएँ	×
३१२	१ और २	(दोनों लाइने गलत छपा है	
३१८	१५	घषग्ग	घर्षण
३३२	९	रोग	रोगी
३३५	१५	स्नन	स्नान
३४०	१	(मना) ओसे, आसनोंसे	
३४१	११	पूण	पूर्ण
३४२	६	अबाध	अबाध
,,	८	पासने	पीसने
३४३	२	काम	कार्य